జనవరి 2010
రూ. 20

గృహశోభ

'న్యూ ఇయర్' స్పెషల్

వారి జీవితం
'వ్యథా' భరితం

ఆరోగ్యంతోపాటు
రుచికి హెల్తీ స్నాక్స్

'నందితా దాస్' తో
ఇంటర్వ్యూ

ఈ సంచికతోపాటు
'గృహశోభ' ప్రత్యేక అనుబంధం
'కథా సంపుటి' ఉచితంగా
అందుకోండి!

ఎడిటర్ మరియు పబ్లిషర్ : పరేష్ నాథ్

'న్యూ ఇయర్' స్పెషల్

గృహశోభ

జనవరి 2010

సంచిక - 85

శీర్షికలు

ఫ్యాషన్

పర్యటన

అందం-ఆరోగ్యం

టీవీ-సినిమా

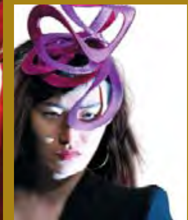
ఈ నెల ప్రత్యేకం

ఈ నెల విశేష రచనలు

వంటా-వార్పు











పాఠకులకు, ప్రకటన కర్తలకు, ఏజెంట్లకు, రచయితలకు నూతన సంవత్సర మరియు సంక్రాంతి శుభాకాంక్షలు

- ఎడిటర్



వ్యవస్థాపకులు
విశ్వనాథ్
(1917-2002)

స్థానిక సంపాదకీయ కార్యాలయం : 122, చెనాయ్ ట్రేడ్ సెంటర్, 116, పార్క్‌లేన్, సికింద్రాబాద్ - 500 003. ఫోన్ : 27896947 email : hyd2_delpre@sancharnet.in

ప్రధాన సంపాదకీయ కార్యాలయం & వ్యాపార ప్రకటనలు : ఢిల్లీ ప్రెస్ భవన్, ఇ-3, జండేవాలా ఎస్టేట్, రాణి ఝాన్సీ రోడ్, న్యూ ఢిల్లీ - 110055. బ్రాంచి ఆఫీసులు : ● 503, నారాయణ్ ఛాంబర్స్, ఆశ్రమ్ రోడ్, అహ్మదాబాద్ - 380 009 ● బి - 302, క్వీన్స్ కార్నర్ అపార్ట్‌మెంట్స్, క్వీన్స్ రోడ్, బెంగుళూరు - 560 001 ● ఎ - 79, మిట్టల్ ఛాంబర్స్, నారీమన్ పాయింట్, ముంబాయి - 400 021 ● పోడార్ పాయింట్, 113, పార్క్ వీధి, కోల్‌కత్తా - 700 016 ● 14, మొదటి అంతస్తు, సీసన్స్ కాంప్లెక్స్, 150/80, మాంటియత్ రోడ్, చెన్నై - 600 008 ● ఫ్లాట్ నెం : బి - జి 3, 4, సప్రూమార్గ్, లక్నో - 226 001 ● 111, ఆషియానా టవర్స్, ఎగ్జిబిషన్ రోడ్, పాట్నా - 800 001 ● జి - 7, పయనీర్ టవర్స్, మెరీన్ డ్రైవ్, కొచ్చిన్ - 682 031.

ఢిల్లీ పత్ర ప్రకాషన్ లి., వారిచే ముద్రణ, ప్రచురణ పరేష్ నాథ్ ద్వారా ఢిల్లీ ప్రెస్ సమాచార్ పత్ర్ ప్ర. లి., ఎ - 36, సాహిబాబాద్, ఘజియాబాద్ (లేదా) ఢిల్లీ ప్రెస్, ఇ - 3, జండేవాలా ఎస్టేట్, న్యూ ఢిల్లీలో ముద్రింపబడి ప్రచురించబడుతుంది.

వార్షిక చందా :- డ్రాఫ్టు / మనియార్డర్ ద్వారా మాత్రమే "ఢిల్లీ ప్రకాషన్ వితరణ ప్ర. లిమిటెడ్" పేరుమీద ఇ - 3, జండేవాలా ఎస్టేట్, న్యూ ఢిల్లీ - 110 055కి చిరునామాకు పంపాలి. చెక్కులు స్వీకరించబడవు. వి.పి.పి. ద్వారా పత్రిక పంపబడదు.

GRIHSHOBHA (TELUGU)JANUARU 2010

ధర : కాపీ ఒకటి రూ. 20/-లు
సంవత్సర చందా : 140 రూపాయలు
2 సంవత్సరాలకు - 270 రూపాయలు
3 సంవత్సరాలకు - 370 రూపాయలు
ప్రతి కాపీకి 75 పైసలు అదనం. విదేశాల్లో
వార్షికచందా : (విమానం ద్వారా)
సంవత్సరానికి - 35 US డాలర్లు
2 సంవత్సరాలకు - 55 US డాలర్లు
3 సంవత్సరాలకు - 75 US డాలర్లు

Anoo's®
Since 1982
Naturals

రసాయనాలు మీ జుట్టుకు నష్టం కలిగిస్తున్నాయా?

అనూస్ హెయిర్ కేర్

మీ జుట్టుకు రక్షణనిచ్చే 100% ప్రకృతి సిద్ధమైన నేచురల్ హెయిర్ కండిషనర్

రసాయనాలతో మిళితమైన ఉత్పత్తులతో మీ జుట్టుకు నష్టం జరగవచ్చు.
సహజ సిద్ధమైన ప్రకృతికి మారండి. **అనూస్** ను నమ్మండి.
అనూస్ హెయిర్ కేర్ 100% హెర్బల్ ఉత్పత్తి. జుట్టు రాలకుండ అరికట్టి,
డాండ్రఫ్‌ను నిర్మూలించి, నిగనిగలాడే మెరుపుతో పాటు, జీవం ఉట్టిపడేలా చేస్తుంది.
ఇంకా ఎందుకు ఆలస్యం. మీ జుట్టును సహజసిద్ధ ప్రకృతితో తీర్చిదిద్దండి.

- నిగనిగలాడే మెరుపుతో పాటు, జుట్టు ఆరోగ్యంగా, ధృడంగా పెరగడానికి దోహదపడుతుంది.
- జుట్టు పొడిబారకుండా, చిట్లిపోకుండా కాపాడి నల్లగా పెరిగేలా చేస్తుంది.
- కెమికల్ ట్రీట్‌మెంట్ తీసుకున్నవారు కూడా జుట్టును ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి అనూస్ హెయిర్ కేర్‌ను వాడవచ్చు.
- దీనిని చిన్న పిల్లలనుంచి ఏ వయసువారయినా ఉపయోగించవచ్చు.

BREEZE-ANOOS:1109148







Sayali Bhagat
Film Actress, Former Miss India World

For Trade Enquiries contact: **Ramkamal Enterprises - Vijayawada -0866 2545004**

పూలు ముళ్ళు



అల్లికల ప్రత్యేక సంచికగా వెలువడిన డిసెంబర్ 'గృహశోభ' 'సమథింగ్ స్పెషల్'గా మమ్మల్ని అలరించింది. 'సమాచార దర్పణం' అదిరిపోయింది. 'ఐ.టీ.బూమ్' బాగుంది. అపూర్వ చిత్రకారుడు 'హుస్సేన్'తో చిట్‌చాట్ అదుర్స్.

'చిలిపి చిన్నారుల మెహందీ' ఎంతో బాగుంది. ఈ నెల అందించిన 'దీఘా బీచ్' వెళ్ళి వచ్చిన అనుభూతిని కలిగించింది. 'బాలీవుడ్‌లో' హాట్ న్యూస్ బాగున్నాయి.

'చిత్రశోభ' అలరించింది. నటుడు 'శ్రీకాంత్' ఇంటర్వ్యూ ఎంతో బాగుంది. 'విహంగ వీక్షణం' లో 'అశ్లీలంపై చర్చ అర్థం లేనిది' శీర్షిక సూపర్బ్.

ఇంకా మనదేశంలో సెన్సార్ షిప్ ఎత్తివేయకపోవటం విచారకరం. ఈ నెల 'గృహశోభ' గులాబ్‌జామ్‌లా మాకు తియ్యదనాన్ని పంచిపెట్టింది.

\- సుకుమార సుధాకర్, తెనాలి

●

ప్రతి పేజీలో రంగుల హరివిల్లులా ఆవిష్కరించి అక్షరాల వెంట మా కళ్లను పరుగులు తీయించే ఆకర్షణశక్తి 'గృహశోభ'కు ఉందని మరోసారి నవంబర్ సంచిక నిరూపించింది.

శీర్షికల్లో వైరైటీ, కథనంలో నూతనత్వం, రంగుల ఫొటోల్లో కొత్తదనం, యువతకు ఉపకరించే ఎన్నో అంశాలు 'గృహశోభ'లో అందించడం అభినందనీయం. కథాసంపుటిలో ఉన్న కథలన్నీ ఎంతో బాగుంటున్నాయి.

\- కె.వి.ఎమ్.భారతి, ద్రాక్షారామం

●

అక్టోబర్ 'గృహశోభ'లో అన్ని శీర్షికలు చాలా బాగున్నాయి. 'పండుగలను బంధువులతో కలిసి జరుపుకోండి' అన్న వ్యాసం ఎంతో బాగుంది. ఈమధ్య అందరి నోట బిజిబిజీ అనే మాట తరచుగా వింటున్నాం. కుటుంబసభ్యులతో కలిసి పండుగలు జరుపుకునే రోజులు చాలా తగ్గిపోయాయి.

వాస్తవానికి అందరూ కలిసి పండుగలు జరుపుకుంటే ఎంతో బాగుంటుంది. 'గోరింటాకు' అందాలు బాగున్నాయి.

\- రాపర్ల లోకబాంధవ, మచిలీపట్నం

●

డిసెంబర్ 'గృహశోభ'లో అన్ని శీర్షికలు ఎంతో బాగున్నాయి. పట్టులాంటి జుట్టుకి అవసరమైన ఆహారం, 'షేషియల్- కొన్ని వాస్తవాలు' శీర్షికలు మాకెంతగానో నచ్చాయి.

మహిళలకు పనికి వచ్చే మంచి మంచి శీర్షికలు ప్రచురిస్తున్నందుకు మీకు మా ధన్యవాదములు.

\- రాపర్ల రమణకుమారి, మచిలీపట్నం

●

'అల్లికల' ప్రత్యేక సంచికగా వెలువడిన డిసెంబర్ 'గృహశోభ' సంచిక అత్యంత ఆకర్షణీయంగా, కలర్‌ఫుల్‌గా ఉంది.

మమ్మల్ని ఆద్యంతమూ ఆకట్టుకుంది. 'చిత్రశోభ' విశేషాలూ, 'శ్రీకాంత్'తో ముఖాముఖి ఎంతో బాగున్నాయి.

'బాలీవుడ్‌లో' శీర్షిక చాలా బాగుంది. కానీ కేవలం నాలుగు పేజీలు మాత్రమే కేటాయించడం మాకు అసంతృప్తిగా ఉంది. దయచేసి మరిన్ని పేజీలు పెంచగలరని కోరుతున్నాము.

'ఓడి గెలిచాడు' పెద్ద కథ ముగింపు అదిరింది. రాబోయే పెద్దకథ లేదా సీరియల్ జనవరి 2010 సంచిక నుండి మొదలుపెడతారని మేము అనుకోవచ్చా.

క్రైమ్, సస్పెన్స్ స్టోరీస్ కూడా ఇస్తే ఇంకాస్త ఉత్కంఠభరితంగా ఉంటుంది.

\- అత్తివిల్లి బాలసుబ్రహ్మణ్యం, హైదరాబాద్

●

నేను 'గృహశోభ' మాసపత్రికకు వీర అభిమానిని. ప్రతి పేజీ నన్ను ఆకర్షిస్తుంది. ఎంతోమంది స్నేహితులను అందించింది. వంటా వార్పులు, కథలు, ముగ్గులు అన్నీ మాకెంతో నచ్చాయి.

'సూర్యకాంతం చిటపటలు'లో పాల్గొని ఎన్నో బహుమతులను సంపాదించుకున్నాను.

\- శ్రీమతి పక్కి సుందరీకృష్ణ, విజయనగరం

●

సక్సెస్ కోసం ఎదురుచూస్తున్న 'సదా' ముఖచిత్రంతో వెలువడిన 'గృహశోభ' డిసెంబర్ సంచిక ఎంతో రమణీయంగా ఉంది. డా॥పేంపాల్ సింగ్ అందించిన ఐ.టి.బూమ్ నిజస్వరూపం విశ్లేషణాత్మకంగా ఉంది.

'బ్యూటీ ఇన్ స్టోల్' చలికాలంలో వెచ్చని, హాయిని కలిగింపచేసింది. పదకొండు వారాలుగా బివిఎమ్‌ఆర్ అందించిన 'ఓడి గెలిచాడు' సీరియల్ ఉత్కంఠతో ఆసాంతం చదివించే విధంగా అందించినందుకు అభినందనలు. సచిత్రంగా మా ముందు ఉంచిన 'దీఘా బీచ్' అందాల తీరం నిజంగా అదిరింది.

డా ॥ అనుపమ అందించిన 'జీన్స్' కొనేవారి కోసం సూచనలు భార్యాభర్తలిద్దరికీ ఉపకరిస్తాయనటం నిర్వివాదాంశం.

భరత్ తన స్కెచ్‌లో ఉదహరించినట్లు 'షేడెడ్ హెయిర్' అంటే నేటి ఫ్యాషన్ మహిళలు పడి చస్తున్నారంటే కాదనలేని నిజం. 'గౌరి' పేర్కొన్నట్లు కేశసంరక్షణలో 'నీరు' సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికేకాదు జుట్టు ఒత్తుగా పెరగడానికీ ఎంతో ఉపకరిస్తుందనీ, వేడి నీరుతో తల స్నానం చేయరాదని మేము తెలుసుకోగలిగాం.

వెరైటీ పిజ్జాలు, ఇండోనేషియా వంటకాలతో మాకు షడ్రషోపేతమైన విందు పసందుగా అందించారు. ఎన్నో కథలను 'కథాసంపుటి'లో చదవగలిగే అవకాశం కల్పించిన మీకు మా అభినందనలు.

\- నేమాన సుభాష్ చంద్రబోస్, శ్రీకాకుళం

●

సౌందర్యరాశుల దివ్యరూపాలతో వెలువడుతున్న 'గృహశోభ' ప్రతి సంచిక అద్భుతమే. 'గడినుడి' లాంటి శీర్షికలను ప్రవేశపెట్టండి.

'హన్సిక' అందాలు అద్భుతంగా ఉన్నాయి. ఆమె అందమైన చిరునవ్వు ప్రేక్షకులను కట్టి పడేస్తుంది. 'ఆహారంతో పనిసామర్థ్యం' వ్యాసం ఎంతో బాగుంది.

మతిమరుపు 'చెవుడు' కన్నా చాలా చెడ్డది. వంటకాలు అద్భుతంగా ఉన్నాయి.

\- వి.రామచంద్ర, నెల్లూరు

●

'గృహశోభ' కథా సంపుటిలో ఇస్తున్న కథలన్నీ బాగుంటున్నాయి. 'ఓడి గెలిచాడు' సీరియల్ ముగింపు చాలా బాగుంది. పాఠకులు ఊహించని విధంగా ముగించి ఆశ్చర్యానికి గురిచేసారు. 'చిత్రశోభ', 'బాలీవుడ్‌లో' సినిమా బిట్స్ ఎంతో బాగుంటున్నాయి.

\- సత్య, హైదరాబాద్ ●

ఈ శీర్షికకు మీ ప్రశంసలను, విమర్శలను మీ పూర్తి చిరునామాతో మాకు పంపండి.
మా చిరునామా : పూలు-ముళ్ళు, గృహశోభ, 122, చెనాయ్ ట్రేడ్ సెంటర్, పార్క్‌లేన్, సికింద్రాబాద్ - 3.

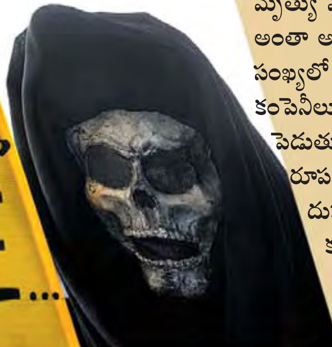


నింగికెగసిపోయాయి : నవంబరు 15 వరకు దుబాయ్ అంటే ప్రపంచమంతా కళ్ళార్పకుండా చూసేది. అందుకే అక్కడ ఒకసారి ఒక పెద్ద ఎయిర్ షో జరిగింది. అందులో చాలామంది తమ సామర్థ్యాన్ని ప్రదర్శించి ప్రేక్షకులను ఉబ్బి తబ్బిబ్బు చేసారు. ఇది గడిచిన వారం రోజులకే 200 అరబ్బు డాలర్ల అప్పుతో పాటు దానికి సంబంధించిన వడ్డీని కూడా తాను చెల్లించలేని పరిస్థితిలో ఉన్నానని చెప్పి దుబాయ్ చేతులెత్తేసింది. వాస్తవానికి దుబాయ్ కలలకు ప్రతిరూపాలుగా నిలచిన నింగికెగసిన ఈ విమానాలు, మసీదులో జరిగే ప్రార్థనలు సైతం సాకారం చేయలేక పోయాయి.

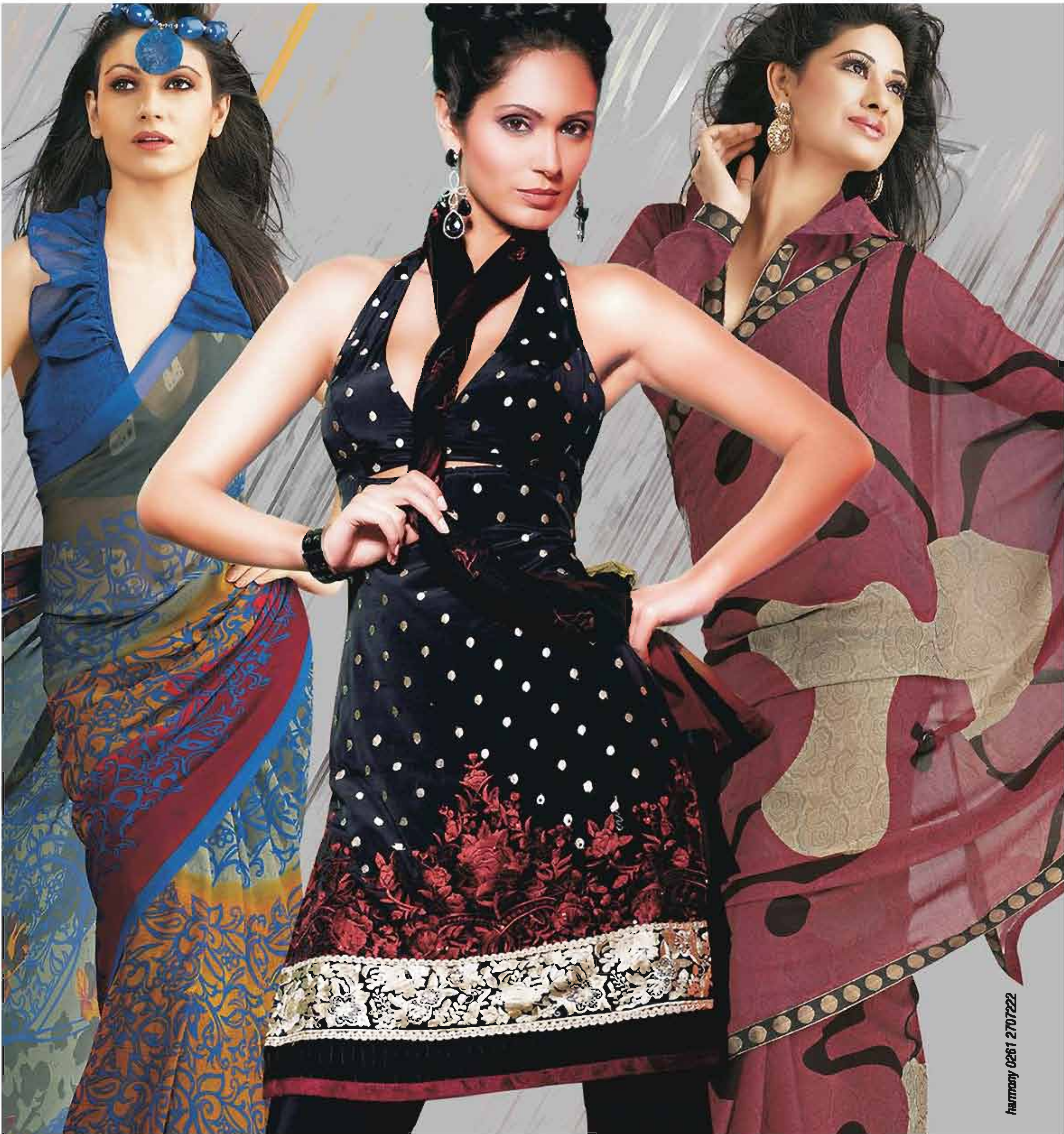


జలకన్య కాదు : అసాధారణ డాన్స్ పెర్ఫార్మెన్స్ 'కామెడీ ఆఫ్ ఛేంజ్స్' లండన్‌లో ప్రదర్శిస్తున్నారు. దీని లైట్ అండ్ షేడ్ అద్భుతాలను చూసి తీరవలసిందే.





మృత్యు మార్గాలు : స్మోకింగ్ మృత్యు ద్వారమని ప్రపంచం అంతా అర్థం చేసుకుంది. అయినా సిగరెట్టు తాగేవారి సంఖ్యలో పెద్దగా తరుగుదల ఏమీ కనిపించలేదు. సిగరెట్టు కంపెనీలు వందల కోట్ల కొద్దీ డాలర్లు ప్రచారానికి ఖర్చు పెడుతున్నాయి. భారతదేశంలో పోగాకు, గుట్కా రూపంలో క్యాన్సర్ అమ్ముడుపోతోంది. ప్రతి దుకాణంలోనూ ఈ పొట్లాలు వేళ్ళాడుతూ కనిపిస్తాయి. నో స్మోకింగ్ కార్యకర్త ఒకరు ఇలా పోస్టరు పట్టుకుని నిలబడ్డాడు. కానీ దానిని చూసి పొగరాయుళ్ళు భయపడితే కదా!


harmony 0261 2707222



ఎటు చూసినా ఉచ్చులే : సౌందర్య ఆరాధకుల్లారా తొందరపడి ఈ ఉచ్చుల్లో చిక్కుకుపోకండి సౌత్ కొరియా ఫ్యాషన్ షోలో తళుక్కుమన్న ఈ మోడల్ డాల్ కిమ్ ఒక నేరస్తుడు వేసిన వలలో చిక్కుకుపోయింది. కొన్ని రోజుల క్రితం పారిస్‌లో తన అపార్ట్‌మెంటులో ఆమె హత్యకు గురైంది. మోడలింగ్ రంగంలో కేవలం డబ్బే కాదు దాంతోపాటు బాధలూ ఎక్కువే.



మంచి ప్రయత్నం : పామెలా ఎండర్‌సన్ మన బిపాషా బసు లాగా హాలీవుడ్‌లో ప్రముఖ సెక్సీ హీరోయిన్. ఇప్పుడు ఆమె జంతువులపై జరిగే హింస నుండి కాపాడే సంస్థ పెటా ఉద్యమంలో పాల్గొంటూ తన పాపులారిటీనీ పెంచుకుంటూ ఉంది. ప్రస్తుతం ఆమె కెనడాలో సముద్ర జీవి సీల్‌ను కాపాడే ఉద్యమానికి కొత్త జీవం పోస్తోంది.



లెక్క చెబుతారా జైలు కెళతారా : డబ్బు మీరు సంపాదిస్తే లెక్క భార్యకి చెప్పాలి. లేదంటే జైలుకు వెళ్ళాల్సిందే. ఇలా ఉంది లోకం తీరు. లండన్‌లో వందలకోట్ల ఆస్తికి అధిపతి అయిన స్కాట్ యాంగ్ తన భార్య మిషెల్ యాంగ్‌కి తాను గత కొన్ని సంవత్సరాలుగా సంపాదించిన 3,200 కోట్ల రూపాయలకి లెక్క చెప్పాల్సి వచ్చింది. స్కాట్‌యాంగ్ విడాకుల నేపథ్యంలో తన భార్యకి అందులో భాగం ఇవ్వడం ఇష్టం లేదు. అయితే అతను ఒకవేళ భార్యకు భాగం ఇవ్వకపోతే అతనికి 6 నెలలపాటు జైలు శిక్ష పడే అవకాశమూ ఉంది. ●



మనసును తట్టి చూడు



ఈ సంఘటన కొన్నాళ్లక్రితం జరిగింది. నా మొదటి ఆర్టికల్ 'గృహశోభ'లో ముద్రితం కావడంతో పారితోషికం రూపంలో 'గృహశోభ' తరఫున నాకు డబ్బు లభించింది. మొదటిసారిగా నాకు డబ్బు లభించడంతో నేను ఎంతో సంతోషపడ్డాను. నేను గర్వంతో ఆ డబ్బును నా భర్తకు ఇస్తూ 'ఇదిగో నా మొదటి సంపాదన తీసుకోండి' అని అన్నాను.



ఇలా చెప్పగానే ఎంతో మంచి వాడు, తెలివైన నా భర్త డబ్బులు తీసుకుని ఎంతో సంతోషపడిపోతూ 'భవిష్యత్తులో కూడా ఇలాంటి కొత్త పనులు చేస్తూ ఉండు' అని నన్ను ప్రోత్సహించాడు. ఆ తర్వాత డబ్బులు నాకు తిరిగి ఇస్తూ 'సోనూ నేను, నువ్వు వేరని ఎందుకు ఆలోచిస్తున్నావు. పిచ్చిదానా మనవి రెండు శరీరాలైనప్పటికీ ప్రాణం ఒక్కటే' అని చెప్పాడు. ఆత్మీయతతో కూడిన అతని మాటలు నా మనసుకు హత్తుకున్నాయి. సంతోషంతో నా కళ్లు చెమ్మగిల్లాయి.

\- సునీత

●

18 సంవత్సరాల వయసు రాగానే ఒక మంచి సంబంధాన్ని చూసి నాకు పెళ్లి సంబంధాన్ని నిశ్చయించారు. మేము 2-3 సార్లు కలుసుకున్నాము. అతను ఎంతో హుందాగా తన భవిష్యత్తు ప్రణాళిక గురించి నాకు చెప్పాడు. కానీ పెళ్లి తేదీ ఫైనల్ చేసే సమయం రాగానే అతని డిమాండు విని మేము డీలా పడిపోయాం. కట్నం ఇవ్వదల్చుకోలేదు. మరి భద్రతతో కూడిన జీవితం గ్యారంటీ ఏమిటి? దాంతో సంబంధం తెగిపోయింది.

నిశ్చితార్థం మూడు నెలల వరకు కొనసాగింది. ఈ సంబంధం తెగిపోయిన విషయం మా బంధువుల్లో దావానంలా వ్యాపించింది. మేము ఎంతో బాధపడిపోయాం. సంబంధం కోసం ఎక్కడికి వెళ్లినా అబ్బాయివాళ్లు మొదటి సంబంధం గురించి గుచ్చి గుచ్చి ప్రశ్నించేవారు.

నా వయసు పెరుగుతూ వచ్చింది. ఇలాంటి పరిస్థితిలో ఒకచోట నా విషయం చర్చకు వచ్చేసరికి మా ఆడపడుచు, అత్త చూసి వచ్చారు. వారు మొదటి సంబంధం గురించి ఏమీ అడగలేదు.

'సంబంధం నచ్చింది' అని చెప్పగానే మేము పాత సంగతి గురించి చెబితే నా భర్త ఆ సమయంలో 'సంబంధాలలో నమ్మకం, పారదర్శకత బలమైన పునాదిని వేస్తాయి. మీ తరఫు నుండి ఆ సంబంధం గురించి మీరు ఏనాడూ చెడుగా చెప్పలేదు. మీ సంస్కారమే మీ గుర్తింపని మేము తెలుసుకోగలం' అని అన్నాడు. అతను చెప్పిన ఈ మాటలతో నా కళ్లు చెమ్మగిల్లాయి. నేను అతనితో కలిసి నేటికీ ఎంతో సంతోషంగా జీవిస్తున్నాను.

\- సోనూ

●

మా గ్రామం ఎంతో వెనుకబడి ఉంది. మా గ్రామంలో బ్రాహ్మణులు ఎక్కువగా ఉన్నారు. వారి కారణంగా నేటికీ మా గ్రామంలో అస్పృశ్యత, మూఢనమ్మకాలు కొనసాగుతున్నాయి.

ఈ కారణంగా అస్పృశ్యత లాంటి ద్వేషపూరిత భావాలు నా మనసులో గూడు కట్టుకున్నాయి. ఇది నేను 12వ తరగతి చదువుతున్నప్పటి సంగతి. మా తరగతిలో ఒక హిజ్రా యువకుడు చదువుతుండేవాడు. అతన్ని మేము అందరం వెనుక బెంచీలో కూర్చోబెట్టే వాళ్లం. అతన్ని ముట్టుకునే వాళ్లం కాదు. అతనితో మాట్లాడే వాళ్లం కాదు.

ఒకరోజు కొత్త హెడ్ మాస్టర్ మా తరగతి గదిలోకి వచ్చాడు. ఆ హిజ్రాను ద్వేషిస్తున్నామన్న సంగతి అతనికి తెలుసు. అతను మమ్మల్ని సముదాయిస్తూ 'మీరు మీ గురువు సోదరుడిని ద్వేషిస్తున్నారు. ఇది అత్యంత నీచమైన ఆలోచన. మనిషి మనిషిని ముట్టుకున్నంత మాత్రాన అపవిత్రం కాదు. ఇతన్ని హిజ్రాగా మార్చిన వారిని ద్వేషించండి. ఇతను కూడా ఒక వ్యక్తే. మనిషి వ్యక్తికి, వ్యక్తికి మధ్య భేదం చూపకూడదు'అని చెప్పాడు.

మా హెడ్ మాస్టర్ చెప్పిన ఆ మాటలు నేటికీ నా మనసులో మెదులుతూ ఉంటాయి.

ఎప్పుడైనా సరే నాకు హిజ్రాలు కనిపిస్తే వారికి సహాయం చేయాలని నా మనసు ఉవ్విళ్లూరుతూ ఉంటుంది.

\- మంజు

●

చాలాకాలంపాటు అనారోగ్యంతో బాధపడి ఒకరోజు మా అమ్మ చనిపోయింది. చివరి ఘడియల్లో నేను ఆమె దగ్గరలేను. మా అమ్మ మరణ వార్త విని నేను పుట్టింటికి చేరుకున్నాను. అంత్యక్రియల తర్వాత నేను నా ఇంటికి తిరిగి వచ్చిన తర్వాత అమ్మను కోల్పోయిన దుఃఖం చివరి క్షణాల్లో ఆమెతో మాట్లాడ లేకపోవడం, సేవలు చేయలేక పోయానన్న బాధ నన్ను కుంగదీసింది. అప్పుడు నేను మళ్లీ మునుపటిలా వ్యవహరించలేక పోయాను. నేను మౌనంగా ఏడుస్తూ ఉండేదానిని. ఒకరోజు మా అత్తయ్య నాతో ప్రేమగా 'చూడమ్మా



నిజంగానే జీవితంలో అమ్మలాంటి ప్రేమను మరెవరూ అందివ్వలేరు. నువ్వు నీ తల్లిని మర్చిపొమ్మని నేను అనడం లేదు. కానీ ఈ దుఃఖం నుండి బయటపడడానికి రోజువారీ దినచర్యలు మొదలుపెట్టు. మీ అమ్మ నిన్ను నాకు అప్పగించింది తెలుసా?' అని అంది.

'నా అనురాగంలో నువ్వు మీ అమ్మలాంటి ప్రేమానుభూతి పొందుతావు. దానికి నువ్వు నన్ను అదే దృష్టితో చూడాల్సి ఉంటుంది' అని అంది మళ్లీ.

ఒక్క క్షణంలోనే అత్తయ్య స్నేహం అమ్మలేని లోటు పూడ్చి వేసింది. ఆమె మాటలు నా మనసుకు హత్తుకున్నాయి.

\- సునీత ●

మీ జీవితంలో మరిచిపోలేని అనుభవాలను మాకు వ్రాసి పంపితే ఈ శీర్షికలో ప్రచురిస్తాము. ప్రచురించబడిన ప్రతి అనుభవానికి 150 రూపాయల పారితోషికం ఇవ్వబడుతుంది. మీ అనుభవాలను మాకు పంపవలసిన చిరునామా : 'మనసును తట్టిచూడు', గృహశోభ, 122, చెనాయ్ ట్రేడ్ సెంటర్, పార్క్‌లేన్, సికింద్రాబాదు - 3.

Group Welkin

మీ ఇంట్లో మీ వారికి తెగనచ్చేసిన విషయాల్లో బహుశా ఇది రెండోదేమో.

మొదటి విషయమేంటో మేము మీకు చెప్పాలా ?





precision perfect













ఎంతో సుందరంగా తీర్చిదిద్దిన 5 మోడల్స్ 4,3,2 బర్నర్ల కుక్ టాప్స్‌లో మీకు నచ్చిన వాటిని ఎంచుకోండి.



Register online and get important tips on maintenance of your kitchen equipment and information on our future products.
Shop online @ www.maple.co.in
Maple care & Corporate enquiries : 9989625176.

MAPLE™
Ideas for better living



మా పెళ్ళి రోజున నాకు కాబోయే భర్త స్నేహితులందరూ మెడలో మాల వేసే సమయంలో తల వంచకుండా స్థిరంగా నిలబడాలని, లేకపోతే జీవితాంతం భార్య చెప్పుచేతల్లో మెలగాల్సి ఉంటుందని ఆయన్ని హెచ్చరించారు. పూల మాలలు మార్చుకునే సమయం రాగానే నా



భర్త తన తల వంచి నెమ్మదిగా 'వెయ్యండి' అని అన్నారు. అది గమనించి సునాయాసంగా ఈ కార్యక్రమాన్ని పూర్తి చేశాను.

ఆ తర్వాత దీని గురించి అడిగితే 'జీవితాంతం నాతో ఉండాలని నిశ్చయించుకున్నావు. నీ ముందు నేను వంగితే చిన్న వాళ్ళమై పోతామా? మనమిద్దరం ఆలోచించి పని చేస్తూ పోతే ఎలాంటి సమస్యలు రావు. జీవితం ఒత్తిడి లేకుండా గడచిపోతుంది' అని అన్నారు.

ఆయన ఆరోజు అన్న మాటలు నాపై ఎంతో ప్రభావాన్ని చూపించాయి. నేటికి మా పెళ్ళయి 14 సంవత్సరాలు గడచినా మా ఇద్దరి మధ్య ఎలాంటి మనస్పర్థలు ఏర్పడలేదు. ప్రతి విషయాన్నీ మేము ఇద్దరం పంచుకుంటాం. ఏ పనైనా పరస్పరం చర్చించుకున్నాకే ముందడుగు వేస్తాం. మాల వేసే సమయంలో వంగితే జీవితాంతం వంగాల్సి వస్తుందన్న అభిప్రాయం ఎలా ఏర్పడిందో తెలియదు కానీ అలా అన్నవారి అమాయకత్వాన్ని చూసి నాకు నవ్వు వస్తుంది.

- విజయలక్ష్మి

●

నా కజిన్ పెళ్ళిలో జరిగిన సంగతి ఇది. మగపెళ్ళి వారు పెద్ద బ్యాండ్ మేళాలతో ఎంతో ఆర్భాటంగా మా విడిది దగ్గరకు వచ్చారు. మేము హిమాచల్ ప్రదేశ్‌కి చెందినవాళ్ళం. మగపెళ్ళివారిని ఎలాంటి ఆట పట్టించే సాహసం చేయకూడదని మా మామయ్య ముందుగానే మమ్మల్ని హెచ్చరించారు. మగపెళ్ళివారు కట్నంగా ఏం ఇస్తే అది తీసుకుని నిమ్మకు నిరెత్తినట్లు కూర్చోమన్నారు.

ఈ మాటలను మా అక్క చెల్లెళ్ళకు చెప్పాను. అందులో ఒక అక్క మాట్లాడుతూ 'బావగారు రిబ్బన్ కట్ చేయగానే మనం వారికి తీపి బదులు పులుపు తినిపిద్దాం' అని అంది. ఆమె గులాబ్‌జామ్‌లో కొంచెం నిమ్మకాయ రసాన్ని పిండింది. బావ రిబ్బన్ కట్ చేయగానే వారికి గులాబ్‌జామ్ తినిపించాం. అప్పుడు మా బావగారి ముఖం, మరది గారి ముఖం చూసి ముసిముసిగా నవ్వుకున్నాం. ఇద్దరూ ఒకరినొకరు చూసుకుని గులాబ్ జామ్ తిన్నారు. అందరూ తమలోని నవ్వును దాచుకుని గులాబ్‌జామ్ తినడం మొదలు పెట్టారు. పెళ్ళి తర్వాత ఈ విషయాన్ని మేము మా మామయ్యకు చెప్పి క్షమించమని అడిగాం. అప్పుడు అందరూ ఒకేసారి గట్టిగా నవ్వేసారు.

- శిరీష

●

మా చిన్నమ్మాయి పెళ్ళిలో బ్యూటీషియన్ పెళ్ళికూతురు చిన్న జడను ఎంతో అందంగా మలచి సవరంతో మంచి కొప్పు వేసింది. అప్పుడు మా పెద్దమ్మాయి కూతురు పెళ్ళి కూతురు కొప్పును పట్టుకుని 'ఇంత పెద్దగా ఎలా అయింద'ని అడిగింది. ఆ అమ్మాయి పట్టుకుంటుంటే జడ ఊడి వస్తుందని మా పెద్దమ్మాయి దానిలో క్రికెట్ బాల్ ఉంచామని సర్ది చెప్పింది.

ఆ అమ్మాయి ఈ సమాధానంతో సంతోషపడింది. పెళ్ళిలో మాంగళ్యధారణ జరిగిన తర్వాత పెళ్ళి కుమారుడు పెళ్లికూతురు పక్క పక్కన కూర్చున్నారు. ఇంతలో ఎవరో 'పెళ్ళి కొడుకు క్రికెట్ బాగా ఆడతాడు' అని చెప్పారు. అప్పుడు నా మనవరాలు 'ఓహో అందుకా పిన్ని జడలో బాల్ దాచుకుని తీసుకుపోతోంది'అని అంది. ఈ మాట విని అక్కడున్న వారంతా ఒక్కసారిగా గట్టిగా నవ్వేసారు.

- శ్రీయ

●

ఈ సంఘటన మా పెళ్ళిలో జరిగింది. నాకు మొదటి నుంచీ పెళ్ళంటే ఏదో ఒక రకమైన భయం. స్వేచ్ఛా స్వాతంత్ర్యాలను పెళ్లి కారణంగా కోల్పోవాల్సి వస్తుందనుకునేదాన్ని. నాకు ఇష్టమైన డ్రెస్సులు వేసుకోలేకపోతానేమోనని అనుకునేదాన్ని. అందుకే పెళ్లి తర్వాత ప్రతి దానికీ మా వారి అనుమతి తీసుకునేదాన్ని. మాది సిక్కుల కుటుంబం. కాని నేను మీసాలు లేని అబ్బాయి లనే ఇష్టపడేదాన్ని. సిక్కు మతానికి చెందినవారైనప్పటికీ తలపాగా వేసుకోకుండా ఉంటే ఎంతో బాగుండునని అనుకునేదాన్ని. ఈ నా కోరిక చివరికి ఒక రోజు తీరింది.

నా ఎంగేజ్‌మెంట్ రోజు నా భర్త క్లీన్‌షేవ్‌తో ఎంతో అందంగా కనిపించారు. అందరితో ఎంతో సులభంగా కలిసిపోయారు. మా ఇద్దరినీ చూసి 'పెర్ఫెక్ట్ మ్యాచ్' అని అందరూ చెప్పుకున్నారు. కానీ పెళ్ళిరోజున మేము ఒకరినొకరు చూసుకునే సమయం రాగానే నా పక్కన తలపాగా వేసుకుని ఉన్న పెళ్ళికొడుకు కనిపించాడు. అప్పుడు నా గుండె ఆగినంత పని



అయ్యింది. నేను నా పిన్ని ప్రక్కనే కూర్చుని ఏడుస్తూ 'పిన్నీ ఎంగేజ్‌మెంట్ ఒకరితో, పెళ్ళి ఇంకొకరితో ఎందుకు చేస్తున్నారు' అని నేను అడిగాను.

ఇది విని నా భర్త నవ్వడం మొదలుపెట్టాడు. 'పెళ్ళి కార్యక్రమాలు మొదలై రెండు నెలలు కావస్తోంది' అని ఆయన అన్నారు. అప్పుడు నా ముఖం చూడాల్సిందే. 'మీరు ఎలా ఉండాలనుకుంటే అలాగే ఉండండి. నేను ఇవేమీ పట్టించుకోను. మీరు ఎలా ఉన్నా నాకు నచ్చారు' అని చెప్పాను. ఇప్పటికీ మా పిల్లలు నా ఎంగేజ్ మెంట్, పెళ్ళి వీడియో చూసినప్పుడల్లా ఈ సంఘటనను విని నవ్వుకుంటారు.

- కమల ●

పెళ్లి ప్రతి ఒక్కరికి, కుటుంబానికి ఒక కొత్త స్ఫూర్తిని కలిగిస్తుంది. ఈ సందర్భంలోనే ఎందరో బంధు మిత్రులను కలుస్తుంటాం. కొత్త కొత్త అనుబంధాలు ఏర్పడతాయి. ఆడపెళ్ళివారు, మగపెళ్ళివారు ఒకళ్ళనొకళ్ళు ఆటపట్టించుకోడం లాంటి ఎన్నో మధురస్మృతులు మదిలో మెదులుతాయి. హాస్యాలే కాదు, విచారకరమైన అనుభూతులూ చోటు చేసుకుంటాయి. పెళ్ళి భారతీయ సంస్కృతిని విభిన్న కోణాలలో ప్రతిబింబిస్తుంది. మీ ఇంట్లో జరిగిన పెళ్ళిళ్లలో ఇలాంటి మనసును కదిలించిన సంఘటనలు ఏమైనా ఉంటే మాకు వ్రాసి పంపండి. ప్రచురించిన ప్రతి రచనకు 150 రూపాయల పారితోషికం లభిస్తుంది. మీ రచనలు మాకు పంపవలసిన చిరునామా : పెళ్ళిపందిరిలో... గృహశోభ, 122, చెనాయ్ ట్రేడ్ సెంటర్, పార్క్‌లేన్, సికింద్రాబాదు - 3.

85 Glorious Years of
SRI Jagdamba™
PEARLS GROUP

jpearls
beautiful jewellery. reliable experience

INDIA'S 1st VIRTUAL JEWELLERY BRAND SINCE 1999

Limited Collection
Call Now!

అందమైన, మన్నికైన
ముత్యాల నగలను
ఇప్పుడు మీరు మీ ఇంటివద్దనే పొందగలరు.

ROYAL MOTI PEARL SET
Code: JPNOV-1002



MRP
BUY PRICE 2999/-

3 STRING COMBINATION PEARL SET WITH A WATCH & BRACELET
Code: SJPMC-923



MRP
BUY PRICE 1850/-

3 IN 1 CHANGEABLE PEARL PENDENT SETS
Code: SJPRC-955



MRP
BUY PRICE 1650/-

JADE PEARL WATCH WITH 2 PAIR EARRINGS
Code: SJPRC-945



MRP
BUY PRICE 899/-

FREE



FREE CZ PENDANT SET
WORTH RS. 1000 ON EVERY PURCHASE!

మీరు మా నగలను సొంతం చేసుకొనుటకు
ఈ క్రింది వాటిని వినియోగించుకొగలరు.

ఫోన్ నెంబర్లు: 040-6524 6828 (11am-7pm)
092930 03601

యస్.యమ్.యస్ JPEARLS to 575758
www.jpearls.com

You can also view our ads on Channel [V] & Zoom.
For more details, visit our website.

- మా తయారుచేయబడే నగలన్ని నాణ్యమైన మంచిముత్యాలతో తయారయినాయి.
- ముత్యాల నాణ్యతపై, జీవితకాలం హామీ కలదు.
- మావద్ద కొన్న నగలకు ఉచితంగా బాగుచేసే అవకాశం కలదు.
- ప్రతి కొనుగోలుపై నగల యొక్క నాణ్యతా ధృవికరణ పత్రం మీకు అందిస్తాము.

*conditions apply

నగలు కొనుగోలుకు ఈ పద్ధతులను వియోగించుకొనగలరు.
Credit card | Cheque | DD | Itz cash card | IVR
Cheque/DD in favour of Sri Jagdamba Pearls Dealer
నేరుగా మీ ఇంటి వద్దనే డబ్బులు చెల్లించే అవకాశం కూడా కలదు.



ఛలోక్తులు

బాగా సంపాదించిన ఒక ఎన్.ఆర్.ఐ. సాదాసీదాగా ఉండే గ్రామీణ యువతి మల్లికను పెళ్ళి చేసుకున్నాడు. అయితే అతను అమెరికా స్టయిల్‌లో ఒక్కొక్కసారి ఆమెని హగ్ చేసేవాడు. ఒక్కొక్కసారి కిస్ చేసేవాడు. మల్లికకు ఆ స్టయిల్ నచ్చలేదు. ఆ వ్యక్తి తన భార్యకి ఆసక్తిని కలిగించడానికి ఒక పిగ్గీ బ్యాంకు తీసుకువచ్చాడు. తనని ఎన్ని సార్లు ముద్దు పెట్టుకోనిస్తే అన్ని రూపాయి నాణాలను పిగ్గీ బ్యాంకులో వేస్తానని చెప్పాడు. ఇలా పోగైన డబ్బులతో నెలాఖరున ఆమె ఒక చీర కొనుక్కోవచ్చని చెప్పాడు. మల్లికకు ఈ ఐడియా బాగా నచ్చింది. తన భర్త రొమాంటిక్‌గా ఉండడం చూసి ఆమె కోప్పడడం మానేసింది. అలా ఒక నెల గడిచి పోయింది. పిగ్గీ బ్యాంకులో కేవలం రూపాయి నాణాలేకాదు 5, 10, 50 రూపాయల నోట్లు కూడా ఉన్నాయి. అది చూసి అతను ' నేను నీకు ఒక రూపాయి నాణాలే ఇచ్చేవాడిని కదా మరి ఈ నోట్లు ఇందులోకి ఎలా వచ్చాయి?' అని అడిగాడు మల్లికను ఆశ్చర్యపోతూ.

'అసలు నువ్వు ఏమి అనుకుంటున్నావు అందరూ నీలాగే పిసినారులే ఉంటారను కుంటున్నావా' అంది మల్లిక గర్వంతో.

●

చిన్నారి పీటర్ తన తల్లిదండ్రులతో కలిసి చర్చిలో జరుగుతున్న ఒక పెళ్ళికి వెళ్ళాడు. పెళ్ళి కూతురిని చూసి 'అమ్మా, పెళ్ళికూతురు తెల్ల డ్రెస్ ఎందుకు వేసుకుంది?' అని అడిగాడు.

'ఎందుకంటే బాబూ తెలుపురంగు స్వచ్ఛతకి, పవిత్రతకి నిదర్శనం' అంటూ తల్లి పీటర్‌కు వివరించింది. అయినా పీటర్‌కి విషయం అర్థం కాలేదు. తన తండ్రి దగ్గరికి వెళ్లి అదే ప్రశ్న మళ్లీ అడిగాడు.

'నువ్వు చూడలేదా బాబూ మన ఇంట్లో పని చేసే వస్తువులు మిక్సీ, వాషింగ్ మెషీన్, ఇస్త్రీ పెట్టె అన్నీ తెలుపు రంగులోనే ఉంటాయి కదా' అని తండ్రి సమాధానం చెప్పాడు.

●

ఇద్దరు స్నేహితులు చాలాకాలం తర్వాత కలుసుకున్నారు. వాళ్లు పిచ్చాపాటి మాట్లాడు కుంటుండగా విషయం సెక్సీ హీరోయిన్‌పైకి వెళ్లింది. బిపాసా బసును గురించి చెబుతూ మొదటి స్నేహితుడు 'బిపాసా జనం ఊరికనే సెక్సీ అంటారు కానీ ఆమె సన్నని కాళ్లు, సెక్సీ ఫిగర్, మత్తెక్కించే కళ్లు తప్ప మిగతా వాటిని జాగ్రత్తగా పరిశీలిస్తే ఇంకేముంటుంది నువ్వే చెప్పు' అని అన్నాడు.

'నా భార్య' నీరసంగా నిట్టూరుస్తూ అన్నాడు రెండో స్నేహితుడు.

●

సురేష్ తన భార్య రాధికతోకలిసి మార్కెట్‌కి వెళ్ళాడు. మార్కెట్‌లో వేయింగ్ మెషీన్ ఉంది. అది వ్యక్తి స్వభావాన్ని కూడా తెలియ చేస్తుంది. సురేష్ ఆసక్తిగా ఆ మెషీన్ ఎక్కి అందులో కాయిన్ వేసాడు. వెంటనే అందులోంచి ఒక కార్డు వచ్చింది. అందులో 'మీరు చాలా స్మార్ట్‌గా ఉంటారు. హాస్య ప్రియులు, తెలివైనవారు, మంచి మనిషి' అని ఉంది. అది చదువుకుని సురేష్ ఎంతో సంతోషించాడు. తన భవిష్య వాణిని రాధికకు చదివి వినిపించినప్పుడు ఆమె మూతి తిప్పుతూ 'కాయిన్ వేస్ట్ అయ్యింది. దీని మీద మీ బరువు కూడా తప్పు వచ్చింది' అని అంది.

●

రాత్రంతా బయట గడిపి మద్యం మత్తులో జోగుతూ ఉదయం ఇంటికి వచ్చిన రవి జుట్టు చెదిరిపోయి ఉంది. వేసుకున్న బట్టలు అస్తవ్యస్తంగా ఉన్నాయి. అక్కడక్కడ లిప్‌స్టిక్ గుర్తులున్నాయి. ఇంటికి వచ్చిన అతనికి భార్య గుమ్మం దగ్గరే ఎదురయ్యింది. ఆమె కోపంతో 'వచ్చారా! తప్పకుండా ఏదో అర్జెంట్ పనే అయ్యుంటుంది. లేకపోతే మీకు ఇంటితో పనేంటి?' అని అంది.

'అవునౌను. నువ్వు చెబుతున్నది నిజమే. త్వరగా టిఫిన్ పెట్టు. ఆకలి దంచేస్తోంది' అంటూ తొందర పెట్టాడు రవి.

●

భార్య (ఫోన్‌లో) : 'నేను మిమ్మల్ని తలుచుకుంటూ 15 రోజుల్లోనే సగం అయిపోయాను తెలుసా. నన్ను తీసుకెళ్ళడానికి మీరు ఎప్పుడొస్తారు?'

భర్త : 'మరో 15 రోజుల తర్వాత'

●

సంతోష్ తన బాస్‌కి ఎస్.ఎం.ఎస్. పంపించాడు. 'నా ఆరోగ్యం బాగా లేదు. నేను ఈ రోజు ఆఫీస్‌కి రావట్లేదు'అని పంపించాడు.

బాస్ దానికి సమాధానం ఇస్తూ 'నా ఆరోగ్యం బాగా లేనప్పుడు నేను నా భార్యను ముద్దు పెట్టుకుంటాను. నువ్వు కూడా ట్రై చేసి చూడు' అని పంపించాడు. 2 గంటల తర్వాత సంతోష్ నుండి ఎస్.ఎం.ఎస్. వచ్చింది. 'ఇప్పుడు నా ఆరోగ్యం ఎంతో బాగుంది. మీ భార్య నిజంగా చాలా మంచిది' అని ఉంది ఆ ఎస్ఎమ్ఎస్‌లో.

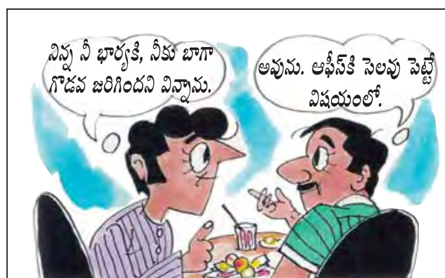
●

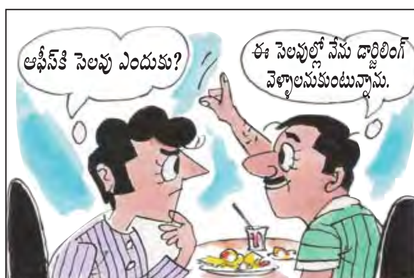
బాగా పొద్దు ఎక్కిన తర్వాత మహేష్‌కి మెలకువ వచ్చింది. విపరీతమైన తలనొప్పితో బాధపడుతున్నాడు. కిందటి రోజు రాత్రి ఒళ్లు తెలియకుండా తాగిన విషయం తప్ప మహేష్‌కి ఇంకేమీ గుర్తు లేదు. చుట్టు పక్కల అంతా కలియచూసాడు. ఒక కార్నర్‌లో టేబుల్‌మీద ఒక గ్లాసు నీళ్లు, తలనొప్పి మాత్ర పెట్టి ఉన్నాయి. అక్కడే ఒక గులాబీ పువ్వు కింద ఒక కాగితం పెట్టి ఉంది. అందులో అతని భార్య ఇలా రాసింది 'డార్లింగ్ నేను ఆఫీస్‌కి వెళుతున్నాను. మీ కోసం టిఫిన్ తయారుచేసి ఉంచాను. ఓవెన్‌లో వేడి చేసుకుని తినండి'అని అందులో ఉంది.

భార్య చేసిన పనేమిటో మహేష్‌కి అర్థం కాలేదు. ఎలాగో ధైర్యం చేసి కిందికి వెళ్లాడు. కింద అతని కొడుకు డైనింగ్ టేబుల్ దగ్గర కూర్చొని టిఫిన్ చేస్తున్నాడు.

'నిన్న రాత్రి ఏం జరిగింది రా?' అని మహేష్ ధైర్యం చేసి కొడుకును అడిగాడు.

'డాడీ మీరు అర్ధరాత్రి తర్వాత ఇంటికి వచ్చారు. మీరు అమ్మని బాగా తిట్టారు. అమ్మ కూడా మిమ్మల్ని తిట్టింది. అప్పుడు మీరు కోపంతో బీరువా అద్దాన్ని పగులగొట్టేసారు. అమ్మ మిమ్మల్ని ఎలాగో బెడ్‌రూమ్‌లోకి తీసుకువెళ్ళింది. అమ్మ మీ బట్టలు మార్చడానికి ప్రయత్నించినప్పుడు మీరు కోపంగా 'వద్దు వద్దు నన్ను వదిలెయ్యి. నేను పెళ్ళి అయినవాణ్ణి అని గొణిగారు' అని చెప్పాడు. ●







రాజస్థానీ స్టయిల్ హెయిర్ కలరింగ్

జుట్టుకు రంగు వేసుకోడానికి మార్కెట్లో ఎన్నో రకాల ప్రొడక్ట్స్ లభిస్తున్నాయి. కానీ గోరింటను ఉపయోగించినప్పుడు జుట్టుకు వచ్చే రంగుతో పోలిస్తే దీని ముందు మరే ఇతర రంగు సాటి రాదు



● మౌనిక

అద్భుతమైన కళలకు, సాంస్కృతిక సంపదకు రాజస్థాన్ పెట్టింది పేరు. రాజస్థాన్‌కు చెందిన ప్రాచీన కళలలో గోరింట కూడా ఒక కళ. ఔషధీయ గుణాలను కలిగి ఉన్న కారణంగా గోరింటాకును జుట్టుకు సంబంధించిన సమస్యల పరిష్కారం కోసం ఉపయోగిస్తుంటారు. గోరింటాకుతో పాటు ఉపయోగించే పెరుగు, నిమ్మరసం, కాఫీ, టీ పొడి, కోడిగుడ్డు, ఉసిరి లాంటి విభిన్న కాంబినేషన్లతో కేశాలకు ఆకర్షణ, ఆరోగ్యం లభిస్తాయి. గోరింటాకును కేవలం హెయిర్ కండిషనింగ్ కోసం మాత్రమే కాకుండా హెయిర్ కలరింగ్ కోసం ఉపయోగిస్తారు. గోరింటతో పాటు ఇండిగో, బీట్‌రూట్, కాసు లాంటివి చేర్చి ఎవరికి వారు తమ ఇష్టమైన షేడ్స్ తెచ్చుకోవచ్చు. రాజస్థానీ గోరింటాకును హెయిర్ కలరింగ్ కోసం ఉపయోగిస్తే కేశాలకు అదనపు ఆకర్షణ లభిస్తుందనడంలో ఏమాత్రం అనుమానం లేదు. రాజస్థానీ హెన్నా(గోరింట)లో కేశాలకు సహజ పోషణ అందించే ఉసిరి, భృంగరాజ్, బ్రాహ్మీ లాంటి వనమూలికలను చేరుస్తారు. ఈ హెన్నా ఉపయోగిస్తే జుట్టు అందంగా, ఒత్తుగా పెరిగి పట్టులాంటి మృదుత్వాన్ని సంతరించుకుంటుంది.

హెన్నాను ఎలా ఉపయోగించాలి?

- సాధారణంగా భుజాల వరకు జాలువారే కేశాలు ఉన్న వారికి 100 గ్రాములు హెన్నా సరిపోతుంది. ఇంతకంటే తక్కువ పొడవున్న వారు 100 గ్రాముల కంటే తక్కువ హెన్నా ఉపయోగించాలి.
- హెన్నా పెట్టుకునే ముందు జుట్టును నీళ్ళతో బాగా శుభ్రం చేయాలి. అప్పుడే కేశాలకు బాగా రంగు పట్టే అవకాశం ఉంటుంది.

బ్యూటీ ఎక్స్‌పర్ట్ లక్ష్మి మాట్లాడుతూ 'హెన్నా తయారుచేయడానికి ముందు జుట్టు టైప్‌ను దృష్టిలో పెట్టుకోవాలి. డ్రై జుట్టు ఉన్న వారైతే ఒక గిన్నెలో గోరువెచ్చని నీళ్లు తీసుకుని దాదాపు 2 చెమ్చాల కాఫీ పొడర్ అందులో కలపాలి. 2-3 చెమ్చాల తేనె కలిపి పేస్ట్‌లా తయారుచేయాలి. ఏమాత్రం ఉండలు లేకుండా చూసుకోవాలి. చాలాసేపు కలపాలి. ఆయిలీ జుట్టు ఉన్న వాళ్లు కాఫీ పొడర్, హెన్నా పొడర్‌లతోపాటు తేనెకు బదులుగా నిమ్మరసం కలపాలి. పెరుగు కూడా వాడవచ్చు. నరిషింగ్ కోసం రాత్రంతా జుట్టుకు హెన్నా పట్టించి ఉంచాలి. హెన్నా పొడిని ఉసిరికాయల నీటితో కలిపి పేస్ట్‌గా తయారుచేసుకుంటే ఫలితం ఇంకా బాగుంటుంది' అని చెప్పారు.

- హెన్నాను కేశాలకు పట్టించే ముందు చేతులకు ప్లాస్టిక్ గ్లోవ్స్ తప్పకుండా వేసుకోవాలి. లేకపోతే అరచేతులకు రంగు అంటుకుంటుంది. హెన్నా మిశ్రమం చింది దుస్తులపై పడకుండా జాగ్రత్త వహించాలి.
- హెన్నా మిశ్రమాన్ని ఒకటికి రెండుసార్లు బాగా కలిపి జుట్టుకు పట్టించాలి. ఈ మిశ్రమం జుట్టు కుదుళ్ల నుండి జుట్టు చివర్ల వరకూ బాగా పట్టేలా చూసుకోవాలి. ఏ భాగాన్ని విడిచి పెట్టకుండా చక్కగా పట్టించాలి.
- మాయిశ్చర్ పోకుండా ఉండేందుకు జుట్టును ప్లాస్టిక్ క్యాప్‌తో కవర్ చేయాలి. పై నుండి టవల్ చుట్టుకోవచ్చు.
- హెన్నా పడిన చోట రంగు మరకలు ఏర్పడకుండా ఉండేందుకు నుదురు, చెవులు, మెడ తదితర భాగాల్లో వేజలైన్ అప్లై చేయండి.
- హెన్నా జుట్టుకు పట్టించాక 1-2 గంటల పాటు అలాగే ఉంచుకోవాలి.
- తర్వాత జుట్టును నీళ్లతో బాగా కడగాలి. జుట్టులో హెన్నా ఏమీ మిగిలి ఉండకూడదు. లేకపోతే జుట్టు డల్‌గా, హార్డ్‌గా కనిపిస్తుంది.

హెయిర్ ఎక్స్‌పర్ట్ సుమతి మాట్లాడుతూ 'లో బ్లడ్ ప్రెషర్ లేదా జలుబుతో బాధపడేవారు హెన్నా పెట్టుకోకపోవడమే మంచిది. గర్భిణీ స్త్రీలు 40 నిమిషాలకు మించి జుట్టుకి హెన్నా పట్టించి వదిలెయ్యకూడదు. మామూలు పరిస్థితుల్లో ఒకటి రెండు గంటలకు మించి హెన్నా జుట్టుకు పట్టించి ఉంచాల్సిన అవసరం లేదు. జుట్టును వాష్ చేసేందుకు ఏదైనా జెంటిల్ షాంపూ ఉపయోగించాలి' ●

వ్యక్తిగత సమస్యలు



ప్ర : నేను 23 సంవత్సరాల యువతిని. గత మూడు సంవత్సరాలుగా నేను ఒక అబ్బాయిని ప్రేమిస్తున్నాను. మేము ఇద్దరం పెళ్లి చేసుకోవాలని ఎప్పుడో నిర్ణయించుకున్నాం. మేమిద్దరం ముంబైలో తరచూ కలిసి ఉండేవాళ్లం. మా మధ్య శారీరక సంబంధం ఏర్పడింది. ఒక రోజున ఉన్నట్టుండి గుజరాత్‌లోని మారుమూల గ్రామంలో ఉండే ఆ అబ్బాయి తల్లి వచ్చింది. తన కొడుకు ఒక అమ్మాయితో పెళ్లికిముందే అలా ఉండడం ఆమెకి మింగుడు పడలేదు. ఆమె నన్ను చెడిపోయినదానిగా ముద్రవేసి తన కొడుకుతో నా పెళ్లి చేయనని భీష్మించుకుని కూర్చుంది. ఆ అబ్బాయి తన తల్లి మాట జవదాటడు. తన తల్లికి విరుద్ధంగా నిన్ను పెళ్లి చేసుకోకూడదని అనుకుంటున్నాడు. కానీ నేను కూడా పెళ్లంటూ చేసుకుంటే ఆ అబ్బాయినే చేసుకోవాలని, లేకపోతే అవివాహితురాలిగానే మిగిలిపోవాలని అనుకుంటున్నాను.

జ : మీరు ప్రేమించిన అబ్బాయి తల్లి మీ మీద ఎలాంటి ఆరోపణ చేయలేదని మీరు చెప్పిన దాన్ని బట్టి తెలుస్తోంది. పెళ్లికి ముందు ఎవరితోనైనా సంబంధం పెట్టుకోవడం అంత మంచివిషయం కాదు. పాతకాలం తల్లి ఇలాంటి విచ్చలవిడితనాన్ని ఇష్టపడదు. ఆ అబ్బాయి తన తల్లి ఇష్టానికి వ్యతిరేకంగా మిమ్మల్ని పెళ్లి చేసుకోకూడదని అనుకుంటే మీరు కూడా పెళ్లంటూ చేసుకుంటే ఆ అబ్బాయినే చేసుకుంటాను అన్న పట్టుదల మానండి. అలా కాకపోతే విషయం మరింత జటిలంగా మారుతుంది. ఇక్కడ కేవలం ఒకే ఒక అవకాశం ఉంది. అబ్బాయి తన తల్లిని ఒప్పించి మిమ్మల్ని పెళ్లి చేసుకోవడం. ఒకవేళ తల్లిని ఒప్పించలేకపోతే పెళ్లి సాధ్యం కాదు. లేదా మీరు సంతోషంగా ఆ సంబంధాన్ని తెంచుకోవాలి. బాధపడకండి జీవితంలో ఎంతోమంది కలుస్తుంటారు.

●

ప్ర : నేను 25 ఏళ్ల వివాహితను. పెళ్లయి రెండు నెలలైంది. నేను ఎంతో సంతోషంగా ఉన్నాను. నా భర్త, అత్తమామలకు నేనంటే ఎంతో ఇష్టం. కానీ సమస్య అంతా నా ఆడపడుచుతోనే. ఈమధ్య ఆమె తన భర్త, అత్తలతో పోట్లాడి ఇంటికి వచ్చేస్తోంది. మేము ఆమెకి నచ్చ జెప్పి, బుజ్జగించి మళ్లీ అత్తగారింట్లో దిగబెట్టి వస్తున్నాం.

మా ఆడపడుచు సంసారాన్ని మా అత్తగారే చెడగొడుతున్నారనిపిస్తోంది. ఆమె రోజులో ఎన్నో సార్లు కూతురికి ఫోన్ చేసి ఆమె ఇంట్లో ప్రతి చిన్న విషయం అడిగి తెలుసుకుంటారు. తన కూతురికి తప్పుడు సలహాలు ఇస్తారు. ఆమె మాటలతో రెచ్చి పోయి మా ఆడపడుచు తన అత్తింటివారితో పోట్లాడి పుట్టింటికి వచ్చేస్తుంది. నేను ఏమి చేయాలో నాకు అర్థం కావట్లేదు. మావారితో ఏమైనా చెబుదామంటే ఆయన నేను తన తల్లిపై చాడీలు చెబుతున్నానని అనుకుంటారు. ఏమైనా చేద్దామని అనిపించినా ఏమీ చేయలేని పరిస్థితి. సలహా ఇవ్వండి.

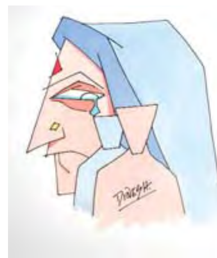
జ : మీరు సరిగ్గానే ఆలోచిస్తున్నారు. మీ అత్తగారు ఆమె కూతురు ఇంటి విషయాలలో అనవసరంగా కలగజేసుకుని ఆమెను రెచ్చగొట్టడం మంచిది కాదు. ఆ కారణంగానే ఆమె తన అత్తింటివారితో పోట్లాడి పుట్టింటికి వచ్చేస్తోంది. మీరు ఇప్పుడు మీ ఇంట్లో ఒక భాగం కాబట్టి మీరు మీభర్తకి అర్థమయ్యేలా విషయం చెప్పవచ్చు. తను తన తల్లిని తన సోదరి ఇంటి విషయాల్లో అనవసరంగా కలగజేసుకోకుండా ఆపేలా చేయవచ్చు. అలాగే అతను తన సోదరికి కూడా అస్తమానం అత్తింటివారితో పోట్లాడి రాకూడదని, లేదంటే ఆమె కాపురం చెదిరిపోతుందని సర్ది చెప్పవచ్చు. మీరు మీ భర్తకి సరైన పద్ధతిలో వివరిస్తే మీ భర్త మిమ్మల్ని అపార్థం చేసుకోరు. మీ ఆడపడుచు కాపురం చక్కబడుతుంది.

●

ప్ర : నేను 35 సంవత్సరాల వివాహితను. ఇద్దరు మగపిల్లలకి తల్లిని. మావారు నన్ను, పిల్లల్ని ఎంతో బాగా చూసుకుంటారు. కానీ ఈమధ్య ఆయన తాగి ఇంటికి వస్తున్నారు. అప్పుడు ఆయనకి అసలు స్పృహ ఉండదు. బాగా గొడవపెట్టుకుంటారు. నన్ను బాగా కొడతారు. అప్పుడు నాకు ఆయన్ని వదిలి ఎక్కడికైనా వెళ్లిపోవాలని, మళ్లీ తిరిగి ఆయన ముఖం చూడకూడదనిపిస్తుంది. కానీ పిల్లల కారణంగా నేను అలా చేయలేకపోతున్నాను. మావారికి ఎంతగానో నచ్చచెబుతూ వచ్చాను. అయినా ఏమీ ప్రయోజనం ఉండట్లేదు. ఏం చేయాలి?

జ : మద్యం మత్తు అంత తొందరగా వదలదు. మొదటినుండే దానిని కంట్రోల్‌లో ఉంచుకోవాల్సింది. మీ భర్తకి మీ మీద హద్దు లేనంత ప్రేమే ఉన్నా, మీరు ఎంతగా నచ్చజెప్పాలని ప్రయత్నించినా వీటి ప్రభావం ఏమాత్రం పనిచేయదు. తాగుడు అలవాటు మాన్పించే కేంద్రానికి తీసుకువెళ్లి ప్రయత్నించండి. సాధారణంగా తాగుడు అలవాటును అంత తొందరగా మరిచిపోలేరు.

●



ప్ర : నా వయసు 27 సంవత్సరాలు. నాకు పెళ్లయ్యి ఆరేళ్లైంది. నా భర్త క్రమం తప్పకుండా నాతో సెక్స్ జరుపుతారు. అతనితో ఆ సంబంధం నాకు ఎంతో సుఖాన్ని ఇస్తుంది. అయితే సెక్స్‌కి ముందు ఓరల్ సెక్స్ చేస్తారు. నాకు ఇందులో ఏమాత్రం సంతోషం కలగదు. నేనూ ఆయన ఇష్టానికి తగినట్టుగా ఓరల్ సెక్స్ చేయాలా? దీంతో నాకు ఆరోగ్యపరమైన సమస్యలు ఏమైనా వస్తాయా?

జ : సెక్స్‌కి ముందు కొంతమంది ఓరల్ సెక్స్‌ని ఇష్టపడతారు. జననాంగాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకుంటే ఎలాంటి దుష్ప్రభావాలు ఉండవు. మీరు మనసు విప్పి ఒప్పుకుంటే భార్యా భర్తల సంబంధం మరింత దృఢంగా మారుతుంది.

●

ప్ర : నేను 30 సంవత్సరాల యువతిని. రెండేళ్ల క్రితం మా నాన్న చనిపోయారు. నేను మా అమ్మా నాన్నలకి చివరి సంతానం. నా ఇద్దరి అక్కల పెళ్లిళ్లైపోయాయి. నా బావగార్లు ఇద్దరూ చాలా అందంగా, స్మార్ట్‌గా ఉంటారు. మా నాన్న తన ఇద్దరు అల్లుళ్లతో సరిసమానమైన అల్లుడు రావాలని కోరుకునేవారు. అందుకే వచ్చిన ప్రతి సంబంధాన్ని తిరస్కరించేవారు.

దాని ఫలితంగా నేను ఈ రోజుకీ అవివాహితురాలిగా మిగిలిపోయాను. మా మామ నా కోసం ఒక సంబంధం వెతికి తీసుకువచ్చారు. అతను మా ఇద్దరు బావగార్లకి సరిసమానమైన వాడు కాదు. నేను ఏం చేయాలోనన్న సందిగ్ధంలో ఉన్నాను. దయచేసి పరిష్కారం చెప్పండి.

జ : మీరు ఎంతో తెలివైనవారు. వచ్చిన పెళ్లి ప్రస్తావన లన్నింటికీ వంకలు పెట్టి మీరు ఇప్పటి వరకు అవివాహితురాలిగానే మిగిలిపోయారు.

అయినప్పటికీ మించి పోలేదు. వచ్చిన పెళ్లి ప్రస్తావనను స్వీకరించి వెంటనే పెళ్లి చేసుకోండి. లేకపోతే జీవితాంతం అలాగే ఉండిపోవాల్సి వస్తుంది. ●

మీ సమస్యలకు సమాధానాలు "గృహశోభ"లోనే ప్రచురించబడతాయి. ఇందుకోసం చిరునామా వ్రాసి స్టాంపు అంటించిన కార్డు గానీ, ఏ విధమైన డబ్బుగాని పంపవద్దు. మీ సమస్యలను మాకు పంపవలసిన చిరునామా :
వ్యక్తిగత సమస్యలు గృహశోభ, 122, చెనాయ్ ట్రేడ్ సెంటర్, పార్క్‌లేన్, సికింద్రాబాదు - 3.

కేశాలకు జీవం పోసే హెయిర్ కలర్స్

అందమైన కేశాలలో బందీ అయినవారు ఎక్కడైనా విడుదలకు ఆశిస్తారా? అందంతోపాటు చక్కని రంగును స్వంతం చేసుకున్న కేశసంపదలో బందీ అయితే, జీవితాంతం బందీగానే ఉండిపోవాలని ఆశించడంలో వింత ఏమీ లేదు. ఒకప్పుడు నల్లరంగుతో అలరారే జుట్టునే ఎంతో ఇష్టపడేవారు.

కానీ ఇప్పుడు మారుతున్న పరిస్థితులకు అనుగుణంగా కేశాలు తమ రంగును, రూపాన్ని మార్చుకున్నాయి.

జుట్టుకు రంగు వేసుకునే వారి సంఖ్య రోజురోజుకీ పెరుగుతోంది. కనీసం ఒక్కసారైనా జుట్టుకు చక్కటి రంగు వేసుకోవాలని అందరూ కోరుకుంటున్నారు.

ఈ కలను సాకారం చేసుకోడానికి కొందరు బ్యూటీ పార్లర్స్‌కి వెళుతున్నారు. ఆకర్షణీయంగా, అందరిలో ప్రత్యేకంగా కనిపించాలనే కోరికతో ఎన్నో రకాలుగా జుట్టుకు రంగులను వేసుకుంటున్నారు. వేయించుకుంటున్నారు. యువతలో ఈ క్రేజ్ ఎక్కువగా కనిపిస్తోంది.

జుట్టుకు కలరింగ్ ఇప్పుడు ఫ్యాషన్ మాత్రమే కాదు. స్టేటస్ సింబల్ కూడా.

హెయిర్ ఎక్స్‌పర్ట్ శంకర్ మాట్లాడుతూ 'ప్రస్తుతం బ్లూ, పింక్, కాపర్, గ్రే, రెడ్ కలర్స్‌పై యువత ఎక్కువగా ఇంట్రెస్ట్ చూపిస్తోంది' అని చెప్పారు.

ప్రతి ఒక్కరు తమ కేశాలకు ఒకసారైనా ఈ కలర్స్‌తో ట్రయల్ వెయ్యాలని అనుకుంటున్నట్లు శంకర్ చెప్పారు.

ఎక్స్‌పర్ట్‌తో హెయిర్ కలరింగ్

ఒకరి కేశాలకు ఎంతో అందాన్నిచ్చే కలర్ మరొకరికి అంత బాగా నప్పకపోవచ్చు. ఈ విషయం ముందుగా గుర్తుంచుకోవాలి. ఉదాహరణకి ఒక వ్యక్తికి రెడ్ కలర్ బాగా నప్పిందే అనుకుందాం. అదే రెడ్ కలర్ అందరికీ నప్పాలనే రూలంటూ ఏమీ లేదు. కలరింగ్ చేసుకోవాలనుకునేవారు. తమ పర్సనాలిటీకి ఏ రంగు బాగా నప్పుతుందో ముందే పరీక్షించుకోవాలి.

జుట్టుకు రంగు వేసుకోడానికి ఎన్నో పద్ధతులు ఉన్నాయి. నేచురల్ పద్ధతిని ఇష్టపడేవారు గోరింటాకు పొడిని వాడవచ్చు. మార్కెట్లో రకరకాల రెడీమేడ్ ఉత్పాదనలు లభిస్తున్నాయి.

వీటిని ఇంట్లోనే ఎవరికివారు సులభంగా ఉపయోగించవచ్చు. తమకు ఇష్టమైన రంగును ఉపయోగించి హెయిర్ కలరింగ్ స్వయంగా చేసుకోవచ్చు. కానీ మొట్టమొదటిసారిగా హెయిర్ కలరింగ్ ట్రై చెయ్యదలచుకున్నవారు తప్పకుండా పార్లర్‌కు వెళ్లి ఎక్స్‌పర్ట్‌తో హెయిర్ కలరింగ్ చేయించుకోవాలి.

హెయిర్ కలరింగ్ సమయంలో...

● హెయిర్ కలరింగ్ చేయించుకున్న తర్వాత కేశాలలో తేమ తగ్గి జుట్టు డ్రైగా మారుతుంది.

కేశాలు కోల్పోయిన తేమను తిరిగి పొందేందుకు క్రమం తప్పకుండా నాణ్యమైన హెయిర్ సీరమ్, మాయిశ్చ రైజర్లను ఉపయోగించాలి.

● ఎప్పుడూ క్వాలిటీ హెయిర్ కలర్‌నే వాడండి. నిపుణుల సహాయంతో హెయిర్ కలరింగ్ చేయించుకోవడం ఉత్తమం. రంగు మోతాదు ఎక్కువ అయితే జుట్టుకు హాని కలిగే అవకాశం ఉంటుంది.

● జుట్టుకు రంగు వేసుకున్నాక చాలా సేపటి వరకూ అలాగే వదిలెయ్యకూడదు. అలా ఉంచేస్తే తలపై ఉన్న చర్మానికి హాని జరిగే ప్రమాదం ఉంటుంది. అలాగే రకరకాల చర్మ సంబంధిత సమస్యలు ఏర్పడవచ్చు.

● చెవి వెనుక భాగంలో ఉన్న కేశాలకు ముందుగా కొద్దిగా రంగు పట్టించి టెస్ట్ చెయ్యాలి. ఆ తర్వాతే మొత్తం జుట్టుకు పట్టించే ప్రయత్నం చెయ్యాలి.

● రంగు వేసుకునే సమయంలో కళ్లకు ఏ మాత్రం హాని జరగకుండా అవసరమైన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

● ప్రత్యేక సందర్భాల కోసం కొద్దిసేపు మాత్రమే హెయిర్ కలరింగ్ చేసుకోవాలనుకునే వారు సెమీ పెర్మనెంట్ కలర్ ఉపయోగించాలి. ఇది వేసిన కొద్దిసేపటికి కేశాలు తిరిగి తమ పూర్వపు రంగులోకి మారిపోతాయి.

● తల చర్మ సంబంధిత సమస్యలతో బాధపడుతున్నవారు నిపుణుల సలహా తీసుకున్న తర్వాతే రంగు వేసుకోవాలి.

● తొందరపాటుతో ప్రవర్తించవద్దు. మీకు కావలసిన రంగు విషయంలో ఒకటికి రెండుసార్లు ఆలోచించుకోండి.

ఆ తర్వాతే కలరింగ్ చేసుకోవాలి. ●

● చందు

ఒకే ఒక్క సెకను

జీవితంలో సెకనుకు ఎంతో ప్రాధాన్యత ఉంది. సెకను సమయం విలువ గ్రహించి విజయాలనూ సొంతం చేసుకోవచ్చు



● శశికాంత్

ఒక సింగ్ ఎయిర్‌పోర్ట్‌కి ఫోన్ చేసి ఇలా అడిగాడు. 'విమానంలో అమృత్‌సర్ వెళ్లాలంటే ఎంత సమయం పడుతుందో కాస్త చెబుతారా, ప్లీజ్!' అని అన్నాడు.

అవతలి వ్యక్తి ఫోన్ లిఫ్ట్ చేసి 'వన్ సెకండ్...' అంటూ ఆగాడు.

ఇంతలో సింగ్ 'థాంక్స్' అని చెప్పి రిసీవర్ పెట్టేసాడు.

అవతలి వ్యక్తి ఒక సెకను లైన్లో ఉంటే ఎంత సమయం పడుతుందో చూసి చెబుతాను అని అనుకున్నాడు. కానీ మన సింగ్ అమృత్‌సర్ వెళ్లేందుకు పట్టే సమయం ఒక సెకనుగా అపోహ పడ్డాడు. ఇది కేవలం ఒక జోక్ మాత్రమే. ఇక్కడ సింగు కాల్‌ను రిసీవ్ చేసుకున్న అవతలి వ్యక్తి మాటల్లో అసలు ఉద్దేశం 'ఒక సెకను లైన్లో ఉంటే ఎంత సమయం పడుతుందో నేను చూసి మీకు తెలియజేస్తాను' అని. 'మన సింగ్‌గారేమో ఒక సెకనులో అమృత్‌సర్ చేరుకోవచ్చు' అని భావించాడు.

అయినా మనం ఎవరైనా ఫోన్ చేసినప్పుడు 'ఒక సెకను లేక రెండు సెకన్లు ఆగు' అని చెబుతుంటాం. 'ఓ గంటో లేదా రెండు గంటలో ఆగు' అని చెప్పం. ఇలా ఎవరూ అనరు కూడా. అంతెందుకు? అన్నాడే అనుకుందాం. అవతలి వ్యక్తి సరే సరి, స్వయంగా అలా అన్న వ్యక్తే గంటకాలం నిరీక్షించలేడు. సెకన్లో లేక నిమిషాలో అయితే ఫరవాలేదు. కానీ తొందరపాటులో 'ఒక సెకను ఆగు' అని చెప్పడానికే దాదాపు ఐదు సెకన్ల సమయం కావాలి.

సెకను ఎంతో విలువైనది

కాలాన్ని కొలిచేందుకు ఉపయోగించే అతి చిన్న యూనిట్ 'ఒక సెకను'. వినడానికి ఇది చాలా చిన్నదిగా అనిపించవచ్చు. కానీ అతి బలమైనది. దీన్ని ఉపయోగించే మనం కాలాన్ని కొలుస్తున్నాం. ఒక్కో సెకను గడుస్తూపోతే నిమిషం అవుతుంది. నిమిషాలు గంటలూ, గంటలు రోజులూ, రోజులు సంవత్సరాలూ, సంవత్సరాలు తర్వాత సంవత్సరాలూ గడిచిపోతాయి. వీటన్నింటికీ ప్రారంభం 'సెకను'. భౌతికశాస్త్రంలో కాలం, పని, గతులలో సెకను ప్రాముఖ్యాన్ని విస్మరించలేము. అంత మహాత్యం ఉంది.

ఇటీవలి కాలంలో ట్రాఫిక్ సిగ్నల్స్ ఉన్న చోట టైమర్స్‌ను ఫిక్స్ చేస్తున్నారు. ఎంత సమయం తర్వాత సిగ్నల్ ఆకుపచ్చ రంగులోకి మారుతుందో లేదా ఎరుపురంగులోకి మారుతుందో అనేదాన్ని సెకన్లలోనే తెలియజేస్తున్నారు. అయితే దీన్ని 'రివర్స్ కౌంటింగ్ ఆఫ్ నంబర్స్'తో తెలియజేస్తున్నారు.

దాంతో పెట్రోలును ఆదా చేసుకునేందుకు, పర్యావరణ కాలుష్యం తగ్గించేందుకు వాహన చోదకులు తమ వాహనాల ఇంజన్ ఆఫ్ చేసుకుని అవసరమైనప్పుడు ఆన్ చేసుకునే వీలు కలుగుతుంది. ఇలా చేస్తే వాహనదారునికి డబ్బులు ఆదా అవుతాయి. ఇంధనాన్ని అనవసరంగా ఖర్చు చేయాల్సిన పని ఉండదు. ఇలా దేశ సంపదను రక్షించుకోవచ్చు.

'ఎనర్జీ సేవ్డ్ ఈజ్ ఎనర్జీ ప్రొడ్యూస్డ్' అంటే ఇంధనాన్ని పొదుపు చేయడం. దీని అర్థం ఇంధనాన్ని ఉత్పత్తి చేసినట్టే. కానీ ఇంత గొప్ప విషయాన్ని ఎంతమంది అర్థం చేసుకుంటున్నారు? అందరూ ఎవరికివారు తమకు పట్టనట్టే ఉంటున్నారు. పెట్రోలు ధరలు ఆకాశాన్నంటుతున్నా ఎవరికివారు తమకేమీ సంబంధం లేనట్టు ప్రవర్తిస్తున్నారు. సంక్షిప్తంగా చెప్పాలంటే 'మేం మారే ప్రసక్తి లేదు' అని ముక్త కంఠంతో చెబుతున్నట్టుగా ఉంది.

సెకనుని గౌరవించండి

సిగ్నల్ టైమర్‌లో రివర్స్ కౌంటింగ్ ప్రారంభం అవుతుంది. ఒక్కో సెకనూ తగ్గుతూ వస్తుంది. అలా తగ్గుతూ వచ్చి, గ్రీన్ లైట్ వెలిగాక కానీ వాహనాలు ముందుకెళ్లకూడదు. ఎల్లో లైట్ వెలుగుతూనే బ్రేక్ వేసేందుకు సంసిద్ధంగా ఉండాలి. కానీ వాస్తవానికి ఇలా జరగదు. ఇంకా 4-5 సెకన్లు ఉండగానే రోడ్ క్రాస్ చేసే తొందరలో ఎన్నోసార్లు జంక్షన్ల వద్ద దుర్ఘటనలు జరుగుతుంటాయి. ట్రాఫిక్ పోలీస్ సాధారణంగా అక్కడ కనిపించడు. లేదా ఏ రోడ్డు చివరో వసూళ్ల పనిలో బిజీగా ఉంటాడు.

'జీవితం అమూల్యమైనది' అని అంటారు. కానీ ఒక సెకనుకే కంగారుపడి కోరి ప్రమాదాలు కొని తెచ్చుకోవడం, ప్రాణాల మీదకి తెచ్చుకోవడం ఎంత వరకూ సమంజసం? ఒక్కసెకను ఆదా చేయాలనే కంగారులో ఎవరో ఒకరు అకస్మాత్తుగా ఆగారు అనుకుందాం. ఇంకొకరు వచ్చి ఢీ కొట్టేస్తారు. ఇంకేముంది వాహనంపై చిన్న గీత పడ్డా చాలు గొడవ మొదలవుతుంది. ఒక్కోసారి మాత్రం అంతా సద్దుమణిగి ఎవరి దారిన వాళ్లు వెళ్లిపోతారు. ఒక్కసెకను కోసం ఇంత ప్రయాస పడడం అవసరమా?

ఎన్నోసార్లు ఈ పరిస్థితి దుర్ఘటనలకు కారణమవుతుంది. మనిషి జీవితంలో సెకనుకున్న విలువ వెల కట్టలేనిది. ఒక సెకనుకు తొందరపడితే ప్రాణాలు పోయే ప్రమాదం ఉంది.

అలాగే ఒక సెకను వ్యవధిలో ప్రాణాలను కాపాడనూవచ్చు. జీవన్మరణాలకు మధ్యనున్న సున్నితమైన రేఖే సెకను. అందుకే సెకనును గౌరవించని వారిని అది గౌరవించదు. అందుకే సెకనును గౌరవిద్దాం. మన గౌరవాన్ని నిలుపుకుందాం. ●

సౌందర్య సలహాలు



ప్ర : ఎండలో బయటికి వెళ్ళినప్పుడు వెంట్రుకలు బిరుసెక్కి చిట్లిపోతున్నాయి. ఎండ ప్రభావం నుండి కేశాలను ఎలా కాపాడుకోవాలో చెప్పండి?

జ : సూర్యకిరణాలతో కేశాలకు చాలా నష్టం కలుగుతుంది. ఎండలో మీరు బయటికి వెళ్ళేటప్పుడు కేశాలను కప్పి ఉంచండి. కేశాలకు అందమైన రంగు రావడానికి నిమ్మరసాన్ని వాడండి. అప్పుడు సూర్యరశ్మిలో కేశాలు ఒక ప్రత్యేకమైన రంగును సంతరించుకుంటాయి.

●

ప్ర : నాది చాలా జిడ్డు చర్మం. నేను దీనిని ఎలా సంరక్షించుకోవాలి?

జ : జిడ్డు చర్మానికి సంరక్షణ ఎంతో అవసరం. దీనిపై దుమ్ము, ధూళి ఎక్కువగా పేరుకుపోతోంది. ఆ కారణంగా మురికి పేరుకుపోతుంది.

దీనితో ముఖం మీద మొటిమలు కూడా బయలుదేరుతాయి. ఈ రకమైన చర్మం ఉన్న వారు రోజుకు 3, 4 సార్లు జిడ్డు చర్మానికి వాడే ఫేస్‌వాష్‌తో ముఖాన్ని కడుక్కోవాలి. ఇలా చేస్తే సమస్య పరిష్కారం అవుతుంది.

●



ప్ర : నా ముఖం ముదురు రంగులో ఉంటుంది. చర్మం పొడిబారి ఉంటుంది. దీనిని బాగుచేసుకోడానికి నేను ఏం చెయ్యాలి?

జ : ముఖ చర్మంలో నిగారింపు రావడానికి రాత్రి నిద్ర పోయే ముందు ముఖాన్ని బాగా కడుక్కోండి. బాదం నూనెతో మసాజ్ చేసుకోండి. సబ్బును వాడకండి. పొడి చర్మం కోసం మార్కెట్‌లో క్లీన్సర్‌లు లభిస్తాయి. వీటిని వాడితే చర్మం పరిశుభ్రంగా తయారవుతుంది. చారపప్పును పచ్చిపాలలో నానబెట్టి పేస్ట్‌లా తయారుచేసుకుని ముఖానికి రాసుకోండి. ఆరిన తర్వాత నలుగు పిండిలాగా ఒలిచి కడుక్కుంటే ముఖంలో నిగారింపు వస్తుంది.

●

ప్ర : నా వయసు 24 సంవత్సరాలు. కళ్ళు అందంగా కనిపించడానికి మస్కారా వాడతాను. కానీ అది కళ్ల చుట్టుపక్కల విస్తరిస్తోంది. ఇలా రాకుండా ఉండాలంటే నేను ఏం చేయాలి?

జ : మీరు మంచి రకం వాటర్‌ప్రూఫ్ మస్కారా ఉపయోగించండి. మస్కారా బాగా పెట్టుకోడానికి మస్కారా బ్రష్‌ను కనురెప్పల వెంట్రుకల మీద కింద నుండి పైవైపుకి తీసుకువెళ్ళాలి. ఈ మస్కారాను సాయంత్రం సమయాల్లోనే ఉపయోగించాలి. కేవలం 2 కోట్లు మాత్రమే వేసుకోవాలి.

●

ప్ర : నా వయసు 30 సంవత్సరాలు. నేను ఎప్పుడు మేకప్ చేసుకున్నా నాముఖంపై చిన్న చిన్న కురుపులు ఏర్పడుతున్నాయి. దాంతో నేను మేకప్ చేసుకోలేకపోతున్నాను. పరిష్కారం చెప్పండి?

జ : మీరు చెప్పినదాన్ని బట్టి మీ చర్మం చాలా సెన్సిటివ్ అని తెలుస్తోంది. మీ చర్మంపై కెమికల్ రియాక్షన్ జరుగుతోంది. కాబట్టి ముందుగా మీరు మంచి క్వాలిటీ హెర్బల్ మేకప్ సామాగ్రిని ఉపయోగించండి. అలా చేస్తే కూడా ఏమీ ప్రయోజనం కనిపించకపోతే మీరు వెంటనే డాక్టర్‌ను సంప్రదించండి.

●

ప్ర : నేను ఒక పిల్ల తల్లిని. నేను మేకప్ చేసుకోవడానికి ఎప్పుడూ బేస్‌గా ఫౌండేషన్‌ను ఉపయోగించినా అది చర్మం మీద ప్యాచ్‌లా కనిపిస్తుంది. ఏం చేయమంటారు?

జ : ఫౌండేషన్ చాలా ఎక్కువ వేసుకుంటే చర్మంపై అది ప్యాచ్‌లా కనిపిస్తుంది. ఇది చర్మాన్ని చాలా త్వరగా పొడిగా మారుస్తుంది. కాబట్టి మీరు మాయిశ్చరైజర్ లేని ఫౌండేషన్‌ను వేసుకోవాలి. ఆ తర్వాత లూజ్ పౌడర్ చాలా లైట్‌గా వేసుకోవాలి. ఇలా చేస్తే మేకప్ బేస్ బాగా సెట్ అవుతుంది. ఫౌండేషన్ అంతా సమానంగా కనిపించడానికి చేతి వేళ్ళను ఉపయోగించిన తర్వాత స్పాంజ్ వాడాలి.



●

ప్ర : నా నుదుటిపై బ్లాక్ హెడ్స్, మొటిమలు ఉన్నాయి. వాటిని తొలగించుకోడానికి నేను ఏమి చెయ్యాలి?

జ : బ్లాక్ హెడ్స్, మొటిమలకు ముఖ్య కారణం తలలో చుండ్రు. ఈ సమస్య నుండి బయట పడడానికి మీరు ముందుగా తలలో ఉన్న చుండ్రుకు ట్రీట్‌మెంట్ తీసుకోవాలి. తలపై చర్మం ఎప్పుడూ శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి. చుండ్రు సమస్య తొలగిపోగానే బ్లాక్‌హెడ్స్, మొటిమలు వాటంతట అవే పోతాయి. వేప సబ్బు ఉపయోగించండి. దీనితో చర్మం పరిశుభ్రంగా ఉంటుంది.

●

ప్ర : వేసవి వస్తూనే చర్మంలో టైనింగ్ సమస్య ప్రారంభం అవుతుంది. కప్పి ఉన్న చర్మానికి, కప్పి లేని చర్మానికి అసలు పోలిక లేకుండా ఉంటోంది. ఎలాంటి మేకప్‌తో చర్మం ఒకే రకంలా ఉండేలా చేయవచ్చు?

జ : టైనింగ్ ఉన్న చర్మంతో మిగిలిన చర్మం మ్యాచ్ అయ్యేలా చెయ్యడానికి బ్రోంజర్‌ను ఉపయోగించవచ్చు. బ్రోంజర్ చర్మానికి టైన్ లుక్‌ని ఇస్తుంది. బ్రోంజర్‌ను వాడడానికి ముందు చర్మం మీది డెడ్‌స్కిన్‌ను తొలగించుకోవలసి ఉంటుంది. దీని కోసం ఫేషియల్ స్క్రబ్ ఉపయో గించవచ్చు. ఎస్‌పిఎఫ్ 15 ఉన్న సన్‌స్క్రీన్‌ను చర్మం మీద తప్పకుండా రాసు కోవాలి. ఎండలో వెళ్ళిన కారణంగా చర్మంలో టైనింగ్ వస్తే అలోవెరా లోషన్‌ను వాడాలి.

●

ప్ర : పెదవులకు వేసుకున్న లిప్‌స్టిక్ ఒక గంట తర్వాత మాయమైపోతుంది. లిప్‌స్టిక్ ఎక్కువసేపు నిలిచి ఉండాలంటే ఏమి చెయ్యాలో చెప్పండి?

జ : మార్కెట్‌లో ఎక్కువ కాలం నిలిచి ఉండే 'లాంగ్ లాస్టిక్ స్టే లిప్‌స్టిక్' ఇప్పుడు లభిస్తున్నాయి. వీటిని ఉపయోగించండి. అలాగే మాయిశ్చరైజర్ రాసుకుని లిప్‌స్టిక్ వేసుకోండి. ఆ తర్వాత టిష్యూ పేపర్‌తో తేలికగా ఒత్తి దాన్ని తొలగించండి. ●

మీ సమస్యలను పంపాల్సిన చిరునామా : గృహశోభ, 122, చెనాయ్ ట్రేడ్ సెంటర్, పార్క్‌లేన్, సికింద్రాబాద్.

SELECTED

Superbrand*

INDIA 2009-10

CONSUMER VALIDATED

చర్మం పొడిగా ఉంటుందా?
తెల్లవారేసరికి సంతృప్తికరమైన చర్మ సౌందర్యాన్ని పొందండి!

నా పొడిబారిన చర్మానికి తగిన రక్షణ కొరకు నేను పూర్తిగా బోరోలిన్‌పై ఆధారపడతాను. ఆల్ట్రా రిచ్ బోరోలిన్‌ని క్రమంతప్పకుండా ప్రతిరాత్రి నిద్రపోయే ముందు ఉపయోగించడంవలన, తెల్లవారేసరికి నా చర్మం మృదువుగా మరియు కోమలంగా తయారవుతుంది.
ఇక రోజంతా నేను ఉత్సాహంగా ఉంటాను. అలాగే నా చర్మం కూడా!



రైమా సేన్ బోరోలిన్‌ని ఇష్టపడుతుంది. మీరు కూడా ఇష్టపడినట్లయితే, బోరోలిన్‌తో మీ అనుభవాల్ని తెలియజేస్తూ మీ పేరు మరియు చిరునామాతో లేఖ రాయండి. మీ లేఖని ఇష్టపడినట్లయితే, ఆమె వ్యక్తిగత సమాధానంతో పాటు సంతకం చేసిన ఫోటోని మీకు పంపిస్తారు.

కాంతులీనే చర్మంతో నిద్రలేవండి



మోచేతుల గరుకుని మరియు ఒరుసుకొనిపోయిన చర్మాన్ని మృదువుగా చేస్తుంది



దురద మరియు పెచ్చులుగా ఉన్న చర్మాన్ని గుణపరుస్తుంది. కమిలిన చర్మాన్ని మరియు మచ్చలను నయం చేస్తుంది.



పొడిగా ఉన్న చేతులను మరియు పాదాలను మృదువుగా చేస్తుంది



పాదాల పగుళ్ళను గుణపరుస్తుంది



పగిలిన పెదాల్ని మృదువుగా చేస్తుంది

సంప్రదించండి: 94, N.R. Avenue, New Alipore, Kolkata 700053, India. www.boroline.com. boroline@cal.vsnl.net.in.

*వరల్డ్ సూపర్ బ్రాండ్ కౌన్సిల్ వరుసగా మూడు సంవత్సరాలు సూపర్ బ్రాండ్‌గా గుర్తించింది.

SALT



చిట్లి పోకుండా, రాలిపోకుండా గాలికి ఊగిసలాడే ఆరోగ్యవంతమైన, అందమైన జుట్టు పొందాలని ఉందా? 'ఓజోన్ హెయిర్ ట్రీట్‌మెంట్'తో ఈ కోరికను తీర్చుకోవచ్చు

జీవం ఉట్టిపడే, అద్భుతమైన కేశ సంపద

జుట్టు చిట్లిపోతూ, రాలిపోతుండడంతో నేహా ఎంతో బాధపడేది. దీని కోసం ఆమె ఎన్నోసార్లు హెయిర్ ఎక్స్‌పర్ట్‌ని సంప్రదించింది. అయితే ఒకరు ఆమెకి ఓజోన్ హెయిర్ ట్రీట్‌మెంట్ గురించి చెప్పారు.

ముందుగా జుట్టుకు ఏమైనా హాని కలుగుతుందేమోనని నేహా భావించింది. కాని ఆమె 'ఓజోన్ హెయిర్ ట్రీట్‌మెంట్' తీసుకున్న తర్వాత ఆమె జుట్టుకు ఎంతో లాభం కలిగింది. ఆమె జుట్టు రాలడం తగ్గిపోయింది.

హైదరాబాద్‌లో సురభి బ్యూటీకేర్ నిర్వహిస్తున్న బ్యూటీషియన్ లక్ష్మి మాట్లాడుతూ 'ఓజోన్ హెయిర్ ట్రీట్‌మెంట్ జుట్టు కుదుళ్లను దృఢంగా మారుస్తుందని' చెప్పారు.

ఓజోన్ ట్రీట్‌మెంట్ మెషీన్

ఓజోన్ హెయిర్ ట్రీట్‌మెంట్‌తో జుట్టు కుదుళ్లకు, మాడుకు ఆక్సిజన్ అందిస్తారు. ఓజోన్ ట్రీట్‌మెంట్‌లో ఆక్సిజన్‌తోపాటు వెంట్రుకల్లోకి విటమిన్ 'ఎ', 'డి' లను కూడా పంపిస్తారు. ఓజోన్ హై ఫ్రీక్వెన్సీ మెషీన్‌లో ఒక హోల్డరు ఉంటుంది. అందులో అవసరాన్ని బట్టి గాజుతో తయారైన పలు ఆకారాలతో ఉండే ఎలక్ట్రోడ్ అమర్చి ఉంటుంది. ఈ మెషీన్‌తో యూని ఆల్ట్రావైలెట్ కిరణాలను తొలగిస్తారు. ఎలక్ట్రోడ్‌తో జుట్టుకు 5 నుండి 10 నిమిషాలు మసాజ్ చేస్తారు. మసాజ్ తర్వాత జుట్టుకు నూనె పట్టించి వదిలేస్తారు. జుట్టు పొడిబారి ఉంటే వేడి నీటిలో నానబెట్టి టవల్‌తో చుట్టి జుట్టుకు ఆవిరి పడతారు.

జుట్టు ఆయిలీగా ఉంటే ఆవిరి పట్టాల్సిన అవసరం ఉండదని బ్యూటీ ఎక్స్‌పర్ట్ సురేఖ చెప్పారు. జుట్టుకు తాజాదనాన్ని అందించడానికి ఉసిరి, శీకాకాయలతో తయారైన హెయిర్ ప్యాక్ వేసుకోవచ్చు. 20 నిమిషాల తర్వాత నీళ్ళతో కడగాలి. జుట్టును షాంపూతో కడుక్కునే పని మరుసటి రోజు చెయ్యడం మంచిది.

ఓజోన్ హెయిర్ ట్రీట్‌మెంట్‌తో కేశాలలో రక్త ప్రసరణ పెరుగుతుంది. కేశాలలో ఉండే హాని కలిగించే సూక్ష్మక్రిములు తొలగిపోతాయి. చుండ్రుతో జుట్టుకు సంక్రమించే అంటువ్యాధులను ఓజోన్ హెయిర్ ట్రీట్‌మెంట్‌తో నయం చేయవచ్చు. కేశాలలో కనిపించే సీబమ్‌ను బాగు చేస్తుంది. ఈ ట్రీట్‌మెంట్‌తో మాడుకు అవసరం అయిన మోతాదులో ఆక్సిజన్ అందుతుంది. దీనితో కేశాలు, మాడు ఆరోగ్యవంతంగా తయారవుతాయి.

తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

విజయవాడలోని 'వివి కాస్మటిక్ లేజర్ అండ్ సర్జరీ సెంటర్' నడుపుతున్న డా॥ అనుపమ ఈ ట్రీట్‌మెంట్ గురించి చెబుతూ 'మాడుపై గాయమైనా,



వాపు ఉన్నా లేదా దెబ్బ తగిలి ఉన్నా ఓజోన్ హెయిర్ ట్రీట్‌మెంట్ ఇవ్వకూడదు. గుండె జబ్బు ఉన్నా, బి.పి. సమస్యలు ఉన్నా ఈ ట్రీట్‌మెంట్ చేయకూడదు' అని చెప్పారు.

ఈ ట్రీట్‌మెంట్‌తో జుట్టు రాలడాన్ని నివారించవచ్చు. చిన్న వయసులో వెంట్రుకలు తెల్లబడటాన్ని నివారించవచ్చు. ఈ ట్రీట్‌మెంట్ వారానికి ఒకసారి చేయించుకోవాలి. 10, 15 సార్లు ఈ చికిత్స చేయించుకున్న తర్వాత కేశాలలో మార్పు కనిపించడం మొదలవుతుంది.

ఈ ట్రీట్‌మెంటు పరిశుభ్రత పాటించే బ్యూటీ పార్లర్లలో ట్రీట్‌మెంట్ ఎక్స్‌పర్ట్‌తో చేయించుకోవాలి. ఒకసారి ట్రీట్‌మెంట్‌కి కనీసం 200 రూపాయలు ఖర్చు అవుతుంది. ప్రాంతాన్ని బట్టి ఈ ట్రీట్‌మెంట్ ఖర్చు పెరగవచ్చు. ఓజోన్ ట్రీట్‌మెంట్‌తో జుట్టులోని కణాలను యాక్టివేట్ చేస్తారు. దీంతో జుట్టు ఆరోగ్యంగా, అందంగా తయారవుతుంది.

ఎమినెక్సల్ ట్రీట్‌మెంట్

డా॥ అనుపమ ఈ విషయమై మాట్లాడుతూ జుట్టును బాగు చేసుకోడానికి ఓజోన్ ట్రీట్‌మెంట్‌తోపాటు ఇంకా ఇతర ట్రీట్‌మెంట్స్ కూడా అందుబాటులో ఉన్నాయని చెప్పారు. వాటిలో 'ఎమినెక్సల్ ట్రీట్‌మెంట్' కూడా ఒకటి అని ఆమె చెప్పారు.

ఎమినెక్సల్ ట్రీట్‌మెంట్‌తో జుట్టు రాలడాన్ని నివారించవచ్చు. ఈ ట్రీట్‌మెంటులో ఇంజెక్షన్‌లో 'ఎమ్‌పూయల్' అనే నూనెలాంటి మందు నింపుతారు. ప్రతిరోజూ ఒక 'ఎమ్‌పూయల్' పేస్ట్‌ను కురులకు పట్టిస్తారు. ఆ తర్వాత తలను, కురులను మృదువుగా మసాజ్ చేస్తారు. మసాజ్ క్లాక్‌వైజ్, యాంటీ క్లాక్‌వైజ్ చెయ్యాలి.

ప్రారంభంలో ఈ చికిత్స బ్యూటీ ఎక్స్‌పర్ట్‌తో చేయించుకోవాలి. ఆ తర్వాత కావాలనుకుంటే ఇంట్లో చేసుకోవచ్చు. ఈ చికిత్స ఖరీదు ఎక్కువే.

స్కాల్ప్ సీరమ్ ట్రీట్‌మెంట్

స్కాల్ప్ సీరమ్ ట్రీట్‌మెంట్‌ను 'హెయిర్ స్పా' అని కూడా అంటారు. దీన్ని కురుల పెరుగుదల కోసం ఉపయోగిస్తారు. దీనితో జుట్టు రాలడం తగ్గుతుంది. ఈ చికిత్సలో నూనెలాంటి పేస్ట్ ఎమ్‌పూయల్‌ను నింపుతారు. దీనిలో వివిధ రకాలు ఉంటాయి. దీనిని తలకి, జుట్టుకి రాసుకుని తలలో చుండ్రు, జుట్టులో ఉండే అదనపు నూనెను నియంత్రించవచ్చు.

ఒక్కొక్కసారి జుట్టుకు రంగు వేసుకోవడంతో జుట్టులో సెన్సిటివ్‌నెస్ పోతుంది. ఈ ట్రీట్‌మెంట్‌తో ఆ సెన్సిటివ్‌నెస్‌ను తిరిగి తీసుకురావచ్చు. జుట్టు స్వభావానికి సరిపడని షాంపూ వాడితే జుట్టుకు హాని కలుగుతుంది. స్కాల్ప్ సీరమ్ ట్రీట్‌మెంట్‌తో దీనికి చికిత్స చేయవచ్చు.

స్కాల్ప్ సీరమ్ ట్రీట్‌మెంట్‌లో ఉపయోగించే పేస్ట్ చిన్న చిన్న సీసాలలో లభిస్తుంది. ముందుగా జుట్టును షాంపూతో శుభ్రపరచుకుని టవల్‌ను ఉపయోగించి కొద్దిగా ఆరబెట్టాలి. ఆ తర్వాత సీసాలోని పేస్ట్‌ను బయటికి తీసి తలకి, జుట్టుకు పట్టించాలి. 1, 2 నిమిషాలు ఉంచి కురులను కడిగేసుకోవాలి.

4, 5 సిట్టింగ్స్ తర్వాత చికిత్స ఫలితాలు కనిపించడం మొదలవుతుంది. ఇది ఖరీదైన చికిత్స. తలలోని చుండ్రును సైతం ఇది తగ్గిస్తుంది. చికిత్స ఎలాంటిది అయినా సరే మంచి బ్యూటీ ఎక్స్‌పర్ట్‌తోనే చేయించుకోండి. మీకు తోచిన విధంగా చికిత్స చేసుకోకండి. సరిగ్గా ఉపయోగించకపోతే నష్టం జరిగే ప్రమాదం ఉంటుంది. ●

పార్టీ మేకప్

● శిఖ

పార్టీలో మీరు కేంద్ర బిందువు కావాలన్నా లేదా సమూహంలో మీరు ప్రత్యేకంగా కనిపించాలన్నా మీరు చేసుకునే మేకప్‌పై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలి

పార్టీలకు వెళ్ళాలనే సరదా అందరికీ ఉంటుంది. కాని ఏ పార్టీకి ఎలాంటి మేకప్ చేసుకోవాలి అన్న ఆలోచనలతో కన్‌ఫ్యూజ్ అయిపోతుంటారు. సరియైన పరిజ్ఞానం లేని కారణంగా కొందరు సాధారణ పార్టీలకు కూడా భారీగా మేకప్ చేసుకుంటారు. నైట్ పార్టీలకి సోబర్‌గా మేకప్ చేసుకుని వెళ్ళి ఈ రోజు పార్టీలో 'నేనే కేంద్ర బిందువును అవుతాను' అని మనసులో మురిసిపోతుంటారు. వాస్తవానికి తమకు నప్పని మేకప్ చేసుకున్నందుకు వీరు నలుగురిలో నవ్వులపాలవుతారు.

అయితే పార్టీ ఎలాంటిది ఐనాసరే మీరు గ్లామరస్‌గా కనిపించాలంటే కొన్ని మేకప్ మెళకువలు తెలుసుకోవాలి. పార్టీలకి వెళ్ళే వారు ఎలాంటి మేకప్ వేసుకోవాలో మేకప్ ఆర్టిస్టులు ఆశ, భావన చెప్పిన కొన్ని టిప్స్ ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

కిట్టీ పార్టీ మేకప్

కిట్టీ పార్టీల కోసం మేకప్ చేసుకునేటప్పుడు ఒక విషయాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకోవాలి. మేకప్ షైనింగ్ లుక్ ఇచ్చే విధంగా ఉండాలి. ఎక్కువసేపు నిలిచి ఉండేలా చూసుకోవాలి.

● 'ఐ' లైనర్ వాడేటప్పుడు 1960 నాటి ఫ్యాషన్ మళ్ళీ తిరిగి వచ్చిందని గుర్తు పెట్టుకోవాలి. 'ఐలైనర్ కళ్ళ నుండి కొంచెం బయటి వరకు పెట్టుకోవాలి. దీనికోసం మీ డ్రెస్ కలర్ మ్యాచ్ అయ్యే బ్లూ, బ్లాక్, బెజ్‌గ్రీన్ కలర్లను తీసుకోవచ్చు. కళ్ళను హైలైట్ చెయ్యడానికి సీగ్రీన్ షాడోను పెట్టుకోవచ్చు.

● చీక్ బోన్‌పై షైనింగ్ కోసం బ్రౌంజర్ ఉపయోగించవచ్చు.

● పెదవులకి షైనింగ్ లుక్ ఇచ్చేందుకు వాటిపై కాపర్ కలర్, రస్ట్ లిప్ కలర్‌ను వేసుకోవాలి.

● జుట్టును దువ్వకుండా అలాగే వదిలేయండి. ఇది అందమైన మోడర్న్ లుక్ ఇస్తుంది.

డిస్కో లుక్

● పార్టీ మేకప్ చేసుకునేటప్పుడు నాచురల్‌గా కాకుండా కొన్ని మెరిసేవిగా, కొన్ని డార్క్‌గా చేసుకోవాలి.

● మేకప్ బేస్‌లో లిక్విడ్ ఫౌండేషన్ ఉపయోగించాలి.

● చీక్ బోన్ మీద బ్లష్‌తో పాటు సన్ బేస్ హైలైటర్ ఉపయోగించాలి.

● కళ్ళకు అందమైన డిఫరెంట్ లుక్ ఇవ్వడానికి గోల్డెన్, సిల్వర్, గ్రీన్ డస్ట్ ఉపయోగించాలి. అలాంటి 'ఐ' బేస్‌నే వేసుకోవాలి.

● డిస్కో పార్టీ అయితే పెదవుల మేకప్ డార్క్‌గా ఉండాలి. కాపర్, రెడ్ కలర్స్‌ను వేసుకున్న తర్వాత షిమర్ టచ్ కోసం మోడల్ లిప్‌గ్లాస్ టచ్ ఇవ్వాలి.

● పార్టీలో అందరి కంటే ప్రత్యేకంగా కనిపించాలనుకునేవారు టాటూని వేసుకోవచ్చు. కాని దీని కోసం బ్రాడ్ నెక్ ఉన్న డ్రెస్సులను వేసు కోవాలి. మెడపై వేసుకున్న హాట్ టాటూ మిమ్మల్ని అందరిలో ప్రత్యేకంగా కనిపించేలా చేస్తుంది.

● ఇటీవల డ్రెస్, కళ్ళకి మ్యాచ్ అయ్యే హెయిర్ కలర్స్ లభిస్తున్నాయి. రెడ్, బ్రౌన్, కాపర్, గోల్డ్ కలర్స్‌లో ఇవి లభిస్తున్నాయి. వీటిని వేసు కున్నప్పుడు జిగ్‌జాగ్ పార్టింగ్‌తో కురులను విరబోసుకోవాలి. అప్పుడు డిస్కోపార్టీలో మిమ్మల్ని చూసిన వారంతా ఆశ్చర్యపోతారు.

బర్త్ డే పార్టీ

● బర్త్ డే పార్టీ చిన్నదైనా, పెద్దదైనా మేకప్ సోబర్‌గా ఉంటేనే బాగుంటుంది.

● మేకప్ మీ ముఖంలోని ఫీచర్స్ షార్ప్‌గా కనిపించేలా చేసుకోండి.

● మీ డ్రెస్ కలర్‌కి మ్యాచ్ అయ్యేలా మేకప్ చేసుకోవద్దు. మీరు బ్లూ డ్రెస్ వేసుకుంటే మేకప్ కలర్ బ్లూ కాకుండా పింక్ ఉండేలా చూసుకోండి. అలా కాకపోతే సోబర్ లుక్ రాదు. అలాగే రెడ్ కలర్‌తో బ్రౌన్ మేకప్ చేసుకోవచ్చు.

● బ్లష్, లిప్ కలర్స్ కోసం సాఫ్ట్, నాచురల్ కలర్స్ ఎంపిక చేసుకోవాలి. ఉదాహరణకు : లైట్ ఆరెంజ్, పింక్, పీచ్ లాంటివి.

గ్లామరస్ నైట్ పార్టీ మేకప్

● నైట్ పార్టీకి వెళ్ళే సందర్భంలో మరింత గ్లామరస్‌గా కనిపించడానికి షైనింగ్ బేస్ కలర్ ఉపయోగించండి.

● డ్రెస్‌ను, కళ్ళను ఆకర్షణీయంగా మార్చేందుకు బ్లూ డాటెడ్ 'ఐ' లైనర్‌తో షేప్ ఇవ్వండి. ఇది ఫంకీ లుక్‌ను ఇస్తుంది. బ్లూ కాంటాక్ట్ లెన్స్‌లను, బ్లూ 'ఐ' షాడోను ఉపయోగించండి.

● ఫాల్స్ 'ఐ' లాషెస్‌ను ఉపయోగించండి. 'ఐ' లాష్ కలర్స్‌తో కనురెప్పలను సెట్ చేయవచ్చు.

● బ్రో బోన్, 'ఐ'లాషెస్‌ను హైలైట్ చేయడానికి బ్రోబోన్ మీద సిల్వర్, గోల్డెన్ హైలైటర్, 'ఐ' లాషెస్ మీద బ్లూలైట్, గ్రీన్ కలర్ మస్కారాను ఉపయోగించాలి.

● చీక్ బోన్‌ను హైలైట్ చేయడానికి ముందుగా బేబీ పింక్ బ్లషర్ వేసుకుని ఆ తర్వాత షిమర్ బ్లషర్ టచ్ ఇవ్వాలి.

● బుగ్గల మీద పర్ల్ బ్లష్ చేయాలి.

● పెదాలను హైలైట్ చేయడానికి షిమర్ టచ్ ఇవ్వాలి.

● హెయిర్ స్టయిల్‌లో క్రింపింగ్, రోలర్, డ్రయర్ సెట్టింగ్‌లను ఉపయోగించాలి. స్ప్రాకర్ల్ హెయిర్ స్ప్రే ఉపయోగించాలి. హెయిర్‌కలర్స్‌లో కాపర్, రెడ్ హెన్నా కలర్స్ ఫ్యాషన్‌లో ఉన్నాయి.

● ముంజేతులపై, భుజాలపై టాటూ వేసుకోవచ్చు. ●



● మీరా

టీనేజీ వయసులో మొటిమలు

మొటిమల కారణంగా టీనేజర్లు ఆందోళన చెందడం సహజమే. వీటి ప్రభావంతో టీనేజర్ల అందం, వ్యక్తిత్వం మరుగున పడిపోయే అవకాశం ఉంటుంది. ఒక సర్వే ప్రకారం 90 శాతం మంది టీనేజర్లు వీటి బారిన పడి బాధ పడుతున్నారని తేలింది. న్యూయార్క్ యూనివర్సిటీ ప్రొఫెసర్ బైరసన్ అభిప్రాయం ప్రకారం ఈ మొటిమలు టీనేజర్లపై ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి. ఇవి వారిని ఎంతో ఇబ్బంది పెడతాయి. దాంతో వాళ్లు దీని కారణంగా ఇంట్లోంచి బయటకు రావడానికి భయపడతారు.

అలాగే తమకి ఇష్టమైన ఫంక్షన్ ఉన్నా సరే ఏవేవో కారణాలు చెప్పి తప్పించుకోడానికి ప్రయత్నిస్తారు.

నిరంతరం వీటినుంచి విముక్తి లభించేది ఎలా అని ఆలోచిస్తూ పరిష్కార మార్గాల అన్వేషణలో పడిపోతారు.

కొందరు మొటిమలు రక్తంలో మార్పుల కారణంగా ఏర్పడతాయని అంటే, మరికొందరు ఇది యుక్తవయసులో వచ్చే సహజ పరిణామంగా భావిస్తారు. ఇంకొందరు వీటి నివారణ కోసం సౌందర్య సాధనాలు వాడటాన్ని తప్పు పడతారు. మరికొందరు చాట్, పకోడీలు, చాకొలెట్లు, నూనెతో చేసిన పదార్థాలు, కొవ్వు ఎక్కువగా ఉండే పదార్థాలు తింటే ఇవి ఏర్పడతాయని చెబుతుంటారు.

మొటిమలు ఎందుకు ఏర్పడతాయి?

యుక్త వయసులో చర్మంలోని తైల గ్రంథులు చురుగ్గా పని చేస్తాయి. ఫలితంగా నూనె ఎక్కువగా తయారౌతుంది. శాస్త్రీయ భాషలో దీన్ని 'సీబమ్' అని అంటారు. శరీర గ్రంథులు ఎక్కువగా పనిచేసేవారిలో అవి సీబమ్ కారణంగా రోమకూపాల్ని మూసి వేస్తాయి. అప్పుడు ఈ రోమ రూపాల్లో బ్యాక్టీరియా చేరుతుంది. దీని కారణంగా చర్మంలోని రోమరంధ్రాలు ఉబ్బిపోయి లేత ఎరుపు రంగులోకి మారతాయి. తర్వాత ఇవి మొటిమలు లేదా కురుపులుగా కనిపిస్తాయి. కొంతమందిలో ఇవి సిస్ట్‌రూపంలో కనిపిస్తాయి. వీటన్నిటినీ పరిశీలించినప్పుడు జిడ్డుగా ఉండే చర్మమే మొటిమలకి బాధ్యత వహిస్తుందని చెప్పవచ్చు.

> మొటిమలు ఏర్పడడానికి ఎన్నో కారణాలుంటాయి. తేలికగా, బాగా జీర్ణమయ్యే ఆహార పదార్థాలు తీసుకుంటూ పరిశుభ్రత పాటిస్తే వీటి నుంచి విముక్తి పొందవచ్చు

ఎక్కువ మొటిమలతో బాధపడ్డ తల్లిదండ్రుల పిల్లలకి కూడా వారసత్వంగా ఇవి వచ్చే అవకాశం ఉంది.

మనం తీసుకునే ఆహారపదార్థాలు మొటిమలు ఏర్పడడానికి కారణం అని కొందరు భావిస్తే మరికొందరు ఏం తిన్నా, ఎన్నిసార్లు ముఖం కడుక్కున్నా దానికీ, మొటిమలకీ ఎలాంటి సంబంధం లేదనీ, తేడా ఏమి ఉండదనీ అభిప్రాయపడుతుంటారు.

జిడ్డు చర్మం ఉన్న వారు ఎక్కువ కాలం అందంగా కనిపిస్తారు. అంటే ఇలాంటి వారి చర్మంలో తొందరగా ముడతలు ఏర్పడవు.

కొన్ని చిట్కాలు

- పడుకోడానికి ముందు, ముఖంపై మేకప్ ఏమాత్రం లేకుండా డీప్ క్లీన్సింగ్‌తో శుభ్రం చేసుకోండి. దీనికోసం ఏదైనా మంచి కంపెనీకి చెందిన డీప్ క్లీన్సర్‌ను ఉపయోగించండి. ఇంట్లోనే కావాలనుకుంటే ఫ్రిజ్‌లో ఉంచిన పాలల్లో నిమ్మరసం కలుపుకొని క్లీన్సింగ్‌లా వాడుకోవచ్చు. మేకప్ రాత్రంతా అలాగే ఉంటే అది చర్మంపై ఉన్న రోమ రంధ్రాల్ని మూసి ఉంచుతుంది. ఫలితంగా వ్యాధిని కలిగించే సూక్ష్మజీవులు వృద్ధి చెందే అవకాశం ఉంటుంది.
- మొటిమలు రాకుండా ఉండాలంటే తేలికగా జీర్ణమయ్యే సాధారణ, సమతుల, పుష్టికరమైన ఆహారం తీసుకోవాలి. ప్రతిరోజూ 8-10 గ్లాసుల నీళ్ళు తాగాలి. పళ్ళు, పచ్చని ఆకు కూరలు, పప్పు, పెరుగు, సలాడ్ లాంటివి ఎక్కువగా తీసుకోవాలి.
- ఏదైనా తిన్నప్పుడు మీకు మొటిమలు పెరిగి నట్టుగా అనిపిస్తే ఆ పదార్థాన్ని తినడం మానివేయండి. తినే తిండికి, ఈ మొటిమలకు ఎలాంటి సంబంధమూ లేదని కొందరు అంటున్నా ఎక్కువ చక్కెర కలిసిన పదార్థాలుండే భోజనం తింటే మొటిమలు పెరుగుతాయని మరికొందరి అభిప్రాయం. కాబట్టి మొటిమలు ఉన్నప్పుడు చక్కెరతో చేసిన పదార్థాలను తీసుకోకండి.
- ఎసిడిటీ, బాడీహీట్ మొటిమలు, కురుపులకి కారణం అవుతాయి. వీటి నుండి రక్షణ పొందాలనుకుంటే పొట్ట ఎప్పుడూ చల్లగా ఉండేలా చూసుకోండి. దీనికోసం పుదీనా రసం, మజ్జిగ, చల్లనిపాలు, కొబ్బరినీళ్ళు, చెరకురసం, పళ్ళ రసం లాంటివి తీసుకోండి. ముఖంపై మచ్చలు, గుర్తులు పడకుండా ఉండాలంటే, మొటిమలను గిల్లకూడదు. పిండకూడదు. వాటిలో చేరిన నీరు లేదా చీసిని తీసివేసే ప్రయత్నం చేయవద్దు. ఇలాంటి చర్మంపై స్క్రబ్ చేయకూడదు.

కేవలం ఫేస్‌వాష్ లేదా మెడికేటెడ్ సోప్‌తో లేదా సాఫ్ట్‌సోప్‌తో ముఖాన్ని మృదువుగా కడుక్కోండి. ఇలా రోజుకి 3-4 సార్లు చర్మాన్ని శుభ్రం చేస్తే అది అదనంగా ఉండే జిడ్డుతనం నుంచి విముక్తి కలిగిస్తుంది. అలాగే దీంతో రోమరంధ్రాలు నిరాటంకంగా గాలి పీల్చుకునే సామర్థ్యం పెంపొందించు కుంటాయి.

- నూనె కలిగి ఉండే సౌందర్య సాధనాలు, ఫౌండేషన్, క్రీం, లోషన్ లాంటి వాటిని వాడకండి. ఇవి వాడితే రోమరంధ్రాలు పూడిపోతాయి. అంతగా మేకప్ అవసరమైతే మీరు పౌడర్, బ్లషర్, 'ఐ' లైనర్, 'ఐ' షాడో, మస్కారా, లిప్‌స్టిక్ పెట్టుకోవచ్చు.
- మొటిమలు ప్రారంభంకాగానే డెర్మటాలజిస్టు సలహాతో చికిత్స తీసుకోండి. చర్మంపై బాహ్యంగా, అంతర్గతంగా రెండు విధాలుగా వాతావరణ ప్రభావం కనిపిస్తుంది. వాతావరణంలో ఉండే గాలి, దుమ్ము ధూళి, ఎండ, కాలుష్యంతోపాటు మేకప్‌లో ఉండే రసాయనాలు బాహ్యంగా శరీరంపై దాడి చేస్తాయి. అలాగే అంతర్గతంగా రుచులు శరీరాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి. మొటిమల్ని నివారించే పద్ధతి ఎలాగైనా ఉండవచ్చు కాని వీటిని పూర్తిగా తగ్గించుకోడానికి 2 నుండి 3 నెలల వ్యవధి పడుతుంది. కాబట్టి చికిత్సను మధ్యలో నిలిపివేయవద్దు.

డా॥ యాదగిరి ఈ విషయమై మాట్లాడుతూ 'కొన్ని మందులు మొటిమలను నివారించడానికి సహాయపడతాయని' చెప్పారు. వీటిలో రెటినాయిక్ యాసిడ్ క్రీంలు అంటే ఎ-ఎడాఫెరిన్, ఇంథ్రో మోయిసిన్ క్రీం, ఎక్నేడర్మ్, ఎక్నేసోల్, ఎరిటోప్ లాంటివి ఉన్నాయి. కొందరు చర్మరోగ నిపుణులు సెలిసిలిక్ యాసిడ్, సల్ఫర్, కేలమైన్ లోషన్ లాంటివి ప్రిస్క్రైబ్ చేస్తారు. మరికొందరు టెట్రాసైక్లిన్ క్యాప్సుల్స్ వాడమని చెబుతారు. వీటిని మీఅంతట మీరే వాడకుండా స్కిన్ స్పెషలిస్ట్‌ని సంప్రదించి అతని సలహా ప్రకారం వాడండి.

ఇలా చెయ్యండి

- గోరు వెచ్చని నీళ్లల్లో మైల్డ్ క్లీన్సర్‌తో రెండు సార్లు ముఖం కడుక్కోండి.
- 15 రోజుల తేడాతో చర్మాన్ని మృదువుగా నైగ్రీసీ స్క్రబ్‌తో ఎక్స్‌ఫోలియట్ చేసి తర్వాత శుభ్రం చేయండి.
- రోజ్ వాటర్ లాంటివి సహజసిద్ధమైన టోనర్ ఉపయోగించండి.
- నూనె లేని మేకప్ ఉత్పత్తులను ఉపయోగించండి.
- మొటిమలు ఏర్పడిన మొదటి దశలోనే డాక్టర్ సలహా, చికిత్స తీసుకుంటే సమస్య తొందరగా పరిష్కారం అవుతుంది.
- జింక్‌తో కలిసిన ఆహారపదార్థాల్ని తీసుకోండి. రెడ్‌మీట్, పుచ్చకాయ, పుట్టగొడుగులు లాంటివి తినండి. జింక్ ఒక మంచి యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ ఏజెంట్. ఇది చర్మగ్రంథులను ప్రభావితం చేస్తుంది.
- విటమిన్ 'ఇ' తప్పకుండా తీసుకోండి. ఇది యాంటీ ఆక్సిడెంట్. మొటిమలను, కురుపులను తగ్గిస్తుంది. ఇది బాదాం, మొక్కజొన్న గింజలు, గుడ్లు, ఆకుపచ్చని ఆకుకూరల్లో ఉంటుంది.

ఇలా చేయకండి

- ముఖాన్ని మళ్లీ మళ్లీ కడక్కండి. ఇలా చేస్తే తైల గ్రంథులు ఉత్తేజితమై నూనె ఉత్పత్తి చేయడం మొదలుపెడతాయి.
- ఆల్కహాల్ బేస్డ్ టోనర్‌ని వాడకండి.
- ముఖంపై చేత్తో రాయకండి. చేతి స్పర్శతో బ్యాక్టీరియా ముఖచర్మానికి చేరే అవకాశం ఉంటుంది.
- మీ చేతులను గడ్డంపై ఆనించి కూర్చోకండి.
- చాకొలెట్స్, స్వీట్స్, కార్బోహైడ్రేట్లు ఉన్న భోజనం, చేపలు, అయోడైజ్డ్ సాల్ట్‌ను ఆహారంలో కలపకండి.
- మొటిమల్ని గిల్ల వద్దు. గిల్లితే ఇతర శరీర భాగాలకు విస్తరించే అవకాశం ఉంటుంది. మచ్చలూ ఏర్పడవచ్చు.

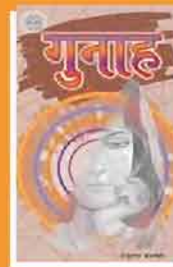
A warm dedication to you



Weeds
Rs. 25



पराजित क्षण
रु. 40



गुनाह
रु. 45



वापसी
रु. 30

Our other books

Title	Price
The Last Chapter	Rs. 75
The Trail Blazers	Rs. 75
The Melody of Love	Rs. 50
Cupid's Arrow	Rs. 55
Best stories from all over the world	Rs. 50
Heaven on Earth	Rs. 55
Time for dying	Rs. 75
Unforgettable Romance	Rs. 75
Silver Lining	Rs. 25

उपन्यास

शीर्षक	मूल्य
चुनौती	रु. 44
षड्यंत्र	रु. 40
बारह मील दूर	रु. 50
लुटा कारवां	रु. 30
अधूरे सपने	रु. 33
नाजुक बंधन	रु. 25
पहल	रु. 25
बूंद जो बन गई मोती	रु. 25
रेत के महल	रु. 25
पारस	रु. 40
टूटते बंधन	रु. 40
जाली नोट	रु. 20
एक बूंद सागर की	रु. 15

कहानियां

शीर्षक	मूल्य
फिर बसंत आया	रु. 60
अभिशप्त जीवन	रु. 45
बंदी बने रिश्ते	रु. 30
कीचड़ का कमल	रु. 60
अंतिम पुष्पांजलि	रु. 55
मौत की घाटी एवं अन्य साहसिक कहानियां	रु. 38



Contact : Vishv Vijay Pte. Ltd., M-12, Connaught Circus,
New Delhi-110001. India. Ph.: 91-11-41517890
email:mybook@vishvbook.com, Visit us at :www.vishvbook.com

సూర్యుడు ఉదయించే భూమి

న్యూజిలాండ్

● ప్రమీల

పర్వత శిఖరంపై నిలబడి భూమ్యాకాశాలను, సముద్రపు అలలను, ప్రాకృతిక సౌందర్యాన్ని ఆస్వాదిస్తూ అనుభూతి పొందడం ఊహాకి అందని విషయంగా అనిపించవచ్చు. కానీ న్యూజిలాండ్ ఈ ఊహకి సాకారరూపాన్ని అందిస్తుంది. న్యూజిలాండ్ అపరిమిత సౌందర్యం పర్యాటకులను సమ్మోహన పరుస్తుంది. తెలుగు







సినిమా నిర్మాతలకు ఇది ఎంతో ఇష్టమైన షూటింగ్ స్పాట్. ఒకవైపు హిమాలయ పర్వత శ్రేణులను తలపించే యూరోప్ ఆల్ప్స్ పర్వతాలు, మరోవైపు బంగారు రంగులో మెరిసిపోతున్న ఇసుక తీరాలు, నిర్మలమైన సరస్సుల సౌందర్యం ఇక్కడ పర్యాటకులను మంత్రముగ్ధులను చేస్తుంది.

న్యూజిలాండ్ ఒక ఆశాద్వీపం. దాదాపు వెయ్యి సంవత్సరాల క్రితం మావోరీ ఆదివాసులు ఇక్కడికి వచ్చి స్థిరనివాసం ఏర్పరచుకున్నారు. 1642లో డచ్ పర్యాటకుడు ఎబల్ తాస్మాన్ ఇక్కడికి వచ్చాడు. ఆదివాసులు అతడ్ని ఇక్కడ నుండి తరిమేసారు. 1769లో బ్రిటిష్ పర్యాటకుడు జేమ్స్ కుక్ ప్రస్తుతం 'గిస్‌బర్న్'గా పిలుస్తున్న 'పావర్టీ బే'పై అడుగుపెట్టి అక్కడి సౌందర్యాన్ని చూసి పరవశించి పోయాడు. ఇంగ్లాండ్‌కు వెళ్ళి ఆ విషయాన్నే అందరికీ చెప్పాడు. సామ్రాజ్యవాది అయిన బ్రిటిష్ ప్రభుత్వం తన కుతంత్రాలతో ఆదివాసులతో సంధి ఏర్పరచుకుని ఆ ప్రదేశాన్ని 'బ్రిటిష్ వలస ప్రాంతం'గా మార్చుకుంది. ఇప్పుడు అది ఒక స్వతంత్రదేశం.



న్యూజిలాండ్‌లో రెండు పెద్ద ద్వీపాలు ఉన్నాయి. వీటిని ఉత్తర, దక్షిణ ద్వీపాలుగా పిలుస్తారు. వీటితోపాటు కొన్ని చిన్న ద్వీపాలూ ఉన్నాయి. ఉత్తర, దక్షిణ ద్వీపాలను కుక్ అఖాతం విభజిస్తుంది. దక్షిణ పసిఫిక్ మహా సముద్రం మధ్యలో ఉన్న న్యూజిలాండ్ ప్రపంచంలో మిగిలిన దేశాలకు దూరంగా, ఒంటరిగా ఉంది. ఈ ద్వీపం ఆస్ట్రేలియాకి 1,000 మైళ్ల దూరంలోనూ, దక్షిణ అమెరికాకి 4,500 మైళ్ళ దూరంలోనూ ఉంది.

సుదూరంలో ఉన్నా న్యూజిలాండ్ ఒక ఆధునిక స్వావలంబన దేశం. పాలు, పెరుగు, ఉన్ని, వైన్‌లకు ఈ దేశం ప్రపంచ ప్రసిద్ధిగాంచింది. ఇక్కడ గొర్రెలు అసంఖ్యాకంగా కనిపిస్తాయి. ఇవి మనుషుల కంటే దాదాపు 20 రెట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి.

నౌకల నగరం

ఆక్‌లాండ్ (సిటీ ఆఫ్ సేల్స్) న్యూజిలాండ్‌కి ఆర్థిక రాజధాని. అత్యాధునిక నగరం ఇది. ధైర్యానికి, అద్భుతాలకి ఇది పేరు సంపాదించింది. కాలీ టాలర్‌టన్ అంటార్కిటిక్ ఎన్‌కౌంటర్ ఒక ఉత్కంఠభరితమైన యాత్ర. స్నోక్యాట్‌పై కూర్చుని సందడి చేసే పెంగ్విన్‌ల మధ్య తిరుగుతూ వాటి ఇళ్ల మధ్య వెళుతూ సాగే హిమాచ్ఛాదిత అంటార్కిటికా ప్రయాణం ఎన్నటికీ మరువలేని అనుభూతిని కలిగిస్తుంది.

విశాలమైన సముద్ర అక్వేరియం జలచరాలను నీటి లోపల నిర్మితమైన పారదర్శక ఎక్రిలిక్ సొరంగం నుండి చూడవచ్చు. మౌంట్ ఈడన్ నుంచి మనోహరమైన నగరం, ఓడరేవు దృశ్యం కనిపిస్తుంది. క్రీడాప్రియులు ఇక్కడ గోల్ఫ్, గుర్రపుస్వారీల ఆనందాన్ని పొందవచ్చు. పిల్లలకు ఎంతో సంతోషాన్ని కలిగించే అడ్వెంచర్ పార్కులు ఇక్కడ ఎన్నో ఉన్నాయి.

1769 లో గిస్‌బర్న్ తీరంపై కెప్టెన్ జేమ్స్ కుక్ అందరికంటే ముందు పాదం మోపాడు. ఇక్కడ అతని విగ్రహాన్ని కూడా ఏర్పాటుచేసారు. ఆక్ల్యాండ్ నుండి విమానమార్గంలో గిస్‌బర్న్‌కి ఒక గంటలో చేరుకోగలుగుతాము. ఇది ప్రశాంతంగా, ఏకాంతంగా ఉండే చిన్న ప్రదేశం. ఈ ప్రదేశానికి ఉన్న విశిష్టత చాలా తక్కువ మందికి తెలుసు. సంవత్సరం పొడవునా ఇక్కడ సూర్యుడు ముందుగా ఉదయిస్తాడు. ఇక్కడికి వచ్చిన పర్యాటకులు ఈ మనోహర సూర్యోదయ దృశ్యాన్ని చూసి ఆనందించవచ్చు.

ఆక్‌లాండ్‌కి దక్షిణాన ఉన్న 'వాయ్‌కాతో లోయ' సంవత్సరం పొడవునా పచ్చదనంతో కళకళలాడుతూ ఉంటుంది. న్యూజిలాండ్‌లో ఉన్న అతి పెద్ద నది 'వాయ్‌కాతో' ఇక్కడ నుండే బయలుదేరుతుంది. మనసు దోచే హుకా జలపాతం, దీనికి దగ్గరలోనే తాయపు సరసు ఇక్కడ కనిపిస్తాయి. ఈ సరస్సు 616 చదరపు కి.మీ. విస్తీర్ణంలో వ్యాపించి ఉంది.

థర్మల్ సిటీ రోటోరూవా

రోటోరూవాని ఒక 'రహస్యమయ భూమి'గా వర్ణిస్తారు. ఇక్కడ భూమిలో నుండి బయటికి వచ్చే వేడి నీటి బుగ్గలు ఆశ్చర్యాన్ని కలిగిస్తాయి.



పెల్లుబుకుతున్న అగ్నిపర్వతంలా భూమి కింద నుండి బుడగలతో కూడిన బురద బయటికి ప్రవహిస్తుండడం చూసినప్పుడు ఎంతో ఆశ్చర్యం కలుగుతుంది. వీటిని 'మడ్ఫూల్స్' అని పిలుస్తారు. ఆశ్చర్యచకితులను చేసే ఈ దృశ్యాలను చిన్న విమానాలలో, హెలికాప్టర్లలో కూర్చొని చూస్తే ఆ ఆనందమే వేరుగా ఉంటుంది. న్యూజిలాండ్‌లో చిన్న విమానాలు, హెలికాప్టర్లు సులభంగా అద్దెకి లభిస్తాయి.

'మావోరీ ఆర్ట్ అండ్ క్రాఫ్ట్ సెంటర్' ఇక్కడ చూడవలసిన మరొక అద్భుత ప్రదేశం. ఇందులో స్థానిక ప్రజల జీవనశైలి, వారి సంస్కృతిని చూడవచ్చు. 'ఎగ్రోడోమ్'లో గొర్రెల ఉన్ని తీయడం, ఆవుల పాలు పితకడం, పశువుల పెంపకం, వ్యవసాయ సంబంధిత మనోరంజక కార్యకలాపాలను చూడడం పర్యాటకులను ఆనందడోలికల్లో ముంచేస్తుంది.

ఉత్తర ద్వీపంలో వీటితోపాటు కోరమండల్, బే ఆఫ్ ప్లెంటీ, రువాపెట్టూల ప్రకృతి సౌందర్యం చూసేవారిని కట్టి పడేస్తుంది. మౌంట్ రువాపెట్టు స్నోబోర్డ్ ఎంతో ఆకర్షణీయంగా ఉంటుంది.

గార్డెన్ సిటీ క్రైస్ట్ చర్చి

ఉత్తర ద్వీపం తర్వాత దక్షిణ ద్వీపయాత్రను క్రైస్ట్ చర్చి నుండి ప్రారంభిద్దాం. ఇది కైంటర్ బరీలో ఒక భాగం. దక్షిణ న్యూజిలాండ్‌లో అన్నిటికంటే పెద్ద నగరం. కొండలు, లోయలు, సముద్రాల ప్రకృతి సౌందర్యాన్ని తనలో ఇముడ్చుకున్న ఈ నగరంలో ఎన్నో అందమైన ఉద్యానవనాలు ఉన్నాయి. ఈ కారణంగా ఈ నగరాన్ని 'గార్డెన్ సిటీ' అని పిలుస్తారు.

మహా నగరాల ఆధునిక సౌకర్యాలతో విలసిల్లుతూ ఉన్నా ఇక్కడ సంప్రదాయ సాంస్కృతిక ఛాయలు తొణికిసలాడుతూ ఉంటాయి. ఆధునిక గోతిక్ స్టయిల్‌లో ఉండే భవంతులలోని సాంస్కృతిక కేంద్రాలలో 40 కంటే ఎక్కువ ఆర్ట్ గ్యాలరీలలో ప్రాచీన ఆధునిక కళాకృతులు కనిపిస్తాయి.

ఇంటర్నేషనల్ అంటార్కిటిక్ సెంటర్‌లో పర్యాటకులు నేలపై అత్యంత చల్లని ప్రదేశపు అనుభూతిని పొందవచ్చు. ఇక్కడి మంచు పల్లాల నుండి మంచు గుహలలో ప్రవేశించినప్పుడు మనకి సున్నా డిగ్రీల సెల్సియస్ కంటే 18 డిగ్రీల తక్కువ ఉష్ణోగ్రత లభిస్తుంది.

స్కేటింగ్‌తో మొదలుకుని మంచుతో సంబంధించిన ఎన్నో క్రీడలు నిర్వహించుకోడానికి తగిన ఏర్పాట్లు ఇక్కడ ఉన్నాయి. ఇక్కడ హెగ్‌లాండ్, నీళ్లల్లో, కొండపై నడిచే అద్భుతమైన వాహనం పర్యాటకులను ఆకర్షిస్తుంది. ఈ వాహనంలో కూర్చున్న వాళ్లకి తగినంత గుండె ధైర్యం ఉండాలి. కొండమీద నుండి ఒక్కసారిగా వీళ్లు మూడు మీటర్ల లోతులో నీళ్లల్లోకి దిగిపోతారు.

క్రైస్ట్ చర్చికి కొంత దూరంలో 'వెమాకరీరీ' నదిలో 'జెట్ థ్రిల్స్ హెలిగేట్' రైడ్ ఒళ్లు గగుర్పొడిచేలా ఉంటుంది. 360డిగ్రీల కోణంలో జెట్ పడవలో తిరుగుతుంటే ఎవరి గుండె వేగమైనా పెరగకమానదు.

విలోబ్యాంక్ వైల్డ్‌లైఫ్ రిజర్వ్ ఫారెస్ట్‌లో దేశ విదేశీ వన్యప్రాణులు కనిపిస్తాయి. న్యూజిలాండ్ జాతీయ పక్షి 'కివీ'. ఇది కోడి ఆకారాన్ని పోలిన రెక్కలు లేని పక్షి. ఇది ఎగురలేదు కాని వేగంగా పరుగెత్తుతుంది. న్యూజిలాండ్ ప్రజలు ప్రపంచంలో 'కివీ' పేరుతో పేరుగాంచారు.

కైకోరా

క్రైస్ట్ చర్చి నుండి 170 కి.మీ. దూరంలో కైకోరా ఉంది. ఇక్కడ వేల్ చేపలను దగ్గర నుండి చూడవచ్చు. 'వేల్ వాచ్ కంపెనీ' వేల్‌వే స్టేషన్ నుండి క్రూజ్‌లను నడుపుతుంది. వాటిలో 'వేల్' ఉన్న స్థానాలను గుర్తించే ప్రత్యేకమైన మైక్రోఫోన్‌లు ఉంటాయి. ఇవి 3 కి.మీ. దూరం నుంచే వేల్ ధ్వనులను పసిగడతాయి. ధ్వనిని గుర్తించిన తర్వాత కెప్టెన్ క్రూజ్‌ని ఆ దిశగా మళ్లిస్తాడు. చాలా దగ్గర నుండి వేల్‌ని చూసేసరికి పర్యాటకుల ఒళ్లు గగుర్పొడుస్తుంది. రోమాలు నిక్కబొడుచుకుంటాయి. మూడు గంటల క్రూజ్ యాత్రలో న్యూజిలాండ్ హెక్టర్ డాల్ఫిన్‌లు నీళ్లల్లో వయ్యారాలు పోతూ కనువిందు చేస్తాయి. ఇక్కడ సీల్, రాయల్ అల్‌బెట్రాస్ లాంటి జలచరాలు కనిపిస్తాయి.

ఆకారోవాలో డాల్ఫిన్‌తోపాటు ఈత కొడుతూ ఆడుకోవచ్చు. ఇక్కడి సముద్రం, పర్వతాల దృశ్యం పర్యాటకులను ఆశ్చర్య చకితులను చేస్తుంది.

ట్రాన్స్‌ఎల్పాయిన్ ట్రయిన్

ఈ రైలు ప్రపంచంలో ఉన్న అత్యాధునిక ట్రైన్‌లలో ఒకటి. ఇది క్రైస్ట్ చర్చి నుండి బయలుదేరుతుంది. 230 కి.మీ. ఈ ట్రైన్ యాత్రలో సారంగాలు, పచ్చిక మైదాన ప్రాంతాలు, రోలీస్టన్ స్ప్రింగ్‌ఫీల్డ్ చిన్న చిన్న గ్రామాలు దట్టమైన అడవులు కనిపిస్తాయి. ఈ ట్రైన్ దట్టమైన అడవుల నుంచి ప్రయాణిస్తూ ఆర్థర్ కొండల మధ్యకు వెళ్ళి ఆగుతుంది. విశ్రాంతిదాయకమైన ఈ రైలు ప్రయాణం మనోహర దృశ్యాలతో దారి పొడవునా పర్యాటకులకు కొత్త ఉత్సాహాన్ని, స్ఫూర్తిని అందిస్తుంది.

ఫ్రెంజ్ జోసఫ్ గ్లేషియర్

క్రైస్ట్ చర్చికి పశ్చిమాన రుతుపవన అడవులకి సరిగ్గా కింద 'ఫ్రెంజ్ జోసఫ్ గ్లేషియర్' ఉంది. ప్రపంచంలో ఉన్న గ్లేషియర్లు దాదాపు 10,000 వేల అడుగుల ఎత్తులో కనిపిస్తాయి. గ్లేషియర్ కేవలం 800 అడుగుల ఎత్తున ఉంది. ఇది కొండల మధ్య చాలా లోతులో ఉంది. అక్కడికి కాలి నడకన వెళ్లవచ్చు. అక్కడికి వెళ్లడానికి హెలికాప్టర్లు లభిస్తాయి. అవి పర్యాటకులను అక్కడ దించి వేసి వెనక్కి వెళ్లిపోతాయి. రెండు గంటలసేపు పర్యాటకులు అక్కడ విశ్రాంతి తీసుకోవచ్చు. రెండు గంటల తర్వాత పర్యాటకులను తీసుకువెళ్లడానికి మళ్లీ హెలికాప్టర్ ఇక్కడికి వస్తుంది. ఇది ఒక అద్భుతమైన, మనసు పులకింపచేసే అనుభవం.

అడ్వంచర్ క్యాపిటల్

క్వీన్స్ టౌన్ ప్రపంచంలోనే ఒక అడ్వంచర్ క్యాపిటల్‌గా ప్రసిద్ధిగాంచింది. ఇక్కడ ఉత్కంఠభరితమైన, సాహసవంతమైన విన్యాసాలతో పూర్తి ఆనందాన్ని పొందడానికి ఒక రోజు సరిపోదు. ఎన్నో రోజులు పడుతుంది. శోతోవర్ నదిలో నౌకావిహారం, రాఫ్టింగ్ అనుభవాన్ని ఎన్నటికీ మరిచిపోలేరు.

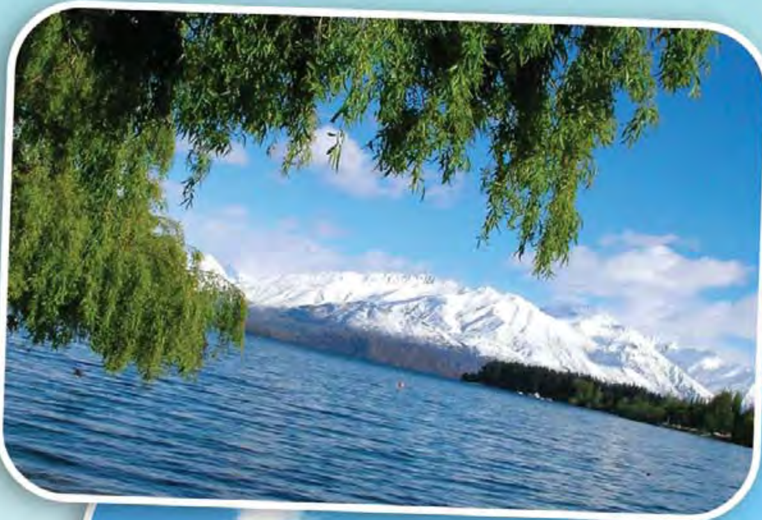
క్వారూ బ్రిజ్ నుంచి బంగీ జంప్ చేయించడానికి విమానాన్ని 15,000 అడుగుల ఎత్తుకు తీసుకువెళతారు. అయినా టూరిస్టులు భయపడాల్సిన అవసరం లేదు. జంప్‌మాస్టర్ 'సాసా' పర్యాటకులకు స్పేస్ ఏజ్ ఫాబ్రిక్ దుస్తులను వేసుకోవాలని ఇస్తాడు. తనతోపాటు పెట్టెకు బలంగా కట్టివేస్తాడు. పైలెట్ విమానం తలుపు తెరుస్తాడు. సరిగ్గా అప్పుడు జంప్ మాస్టర్‌తోపాటు పర్యాటకుడు వేగంగా బంగీ జంప్ చేస్తాడు. ఇది సురక్షితమైన, సాహసవంతమైన, ఉత్కంఠభరితమైన క్రీడ. ప్రపంచంలోనే మొట్టమొదటి బంగీ జంప్ కేంద్రం ఇది.

మిల్‌ఫోర్డ్ సౌండ్

మిల్‌ఫోర్డ్ సౌండ్ ప్రపంచ ప్రఖ్యాతి గాంచింది. ఇక్కడ క్రూజ్‌లో కూర్చొని పొందే అనుభూతి మాటలకు అందనిది. ఒకవైపు పర్వత శిఖరాలు మరోవైపు ఎంతో ఎత్తు నుండి ఎగిసి పడుతున్న బోవెల్ జలపాతం పర్యాటకులకు కనువిందు చేస్తాయి. క్రూజ్‌లో ప్రయాణించేటప్పుడు సీ-గల్, పెంగ్విన్, డాల్ఫిన్‌లు స్వాగతం చెబుతున్నట్లుగా కనిపిస్తాయి. మిల్‌ఫోర్డ్ సౌండ్ వాస్‌మాన్ సముద్రం నుండి 15 మైళ్ళ లోపలి వరకు 1,200 మీటర్ల ఎత్తులో ఇరుకైన కొండల మధ్య నుండి ప్రవహిస్తుంది. ఈ మనోహర దృశ్యాన్ని చూసిన పర్యాటకుల ఆనందానుభూతులను వర్ణించలేము.

డునెడిన్

న్యూజిలాండ్ విశ్వవిద్యాలయం డునెడిన్ నగరంలోనే ఉంది. ఈ నగరం దక్షిణ ఎడిన్‌బర్గ్‌గా





ప్రసిద్ధి చెందింది. ఈ నగరం మధ్యలో షడ్భుజి ఆకారంలో ఉన్న స్క్వేర్‌లో కవి రాబర్ట్ బర్న్ విగ్రహం కనిపిస్తుంది. డునెడిన్‌లో స్కాటిష్ ప్రజల సభ్యత, సంస్కృతుల ప్రభావం స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది. ఇక్కడి వీధులు స్కాటిష్ పేర్లు వినిపిస్తాయి. ఇది ఒక ప్రశాంతమైన, ఆధ్యాత్మిక నగరం. ఇక్కడ అరుదైన వన్యప్రాణులను మనం చూడవచ్చు. అందుకే డునెడిన్ పర్యాటకులకు ఒక ప్రత్యేక ఆకర్షణాకేంద్రంగా మారింది.

మౌంట్‌కుక్

న్యూజిలాండ్‌లో ఉన్న పర్వతశిఖరాల్లో అతి ఎత్తయిన పర్వతశిఖరం మౌంట్‌కుక్. ఇది 3,754 మీటర్ల ఎత్తులో ఉంది. ఇక్కడికి వెళ్లకపోతే క్రైస్ట్ చర్చి క్యాంటర్‌బరీ యాత్రలు అసంపూర్ణంగా మిగిలిపోయినట్లే. ఇది దక్షిణ ఆల్ప్స్ 27 పర్వత శిఖరాలకు తలమానికంగా నిలుస్తుంది.

పర్యాటకులను దృష్టిలో పెట్టుకుని ఇక్కడ కొండల నడుమ ప్రశాంతమైన, అందమైన మౌంట్‌కుక్ నేషనల్ పార్కు ఏర్పాటు చేసారు. ఇక్కడ నివాసాలకు కూడా తగిన ఏర్పాట్లు ఉన్నాయి. ఇక్కడ ఉన్న కొండలపైకి ఎక్కడానికి ఎన్నోసార్లు ట్రయల్స్ వేసిన తర్వాతే ఎడ్మండ్ హిల్లరీ ఎవరెస్ట్ పర్వతంపై విజయపతాకాన్ని ఎగురవేసాడు. ఇక్కడి కొండల్లో విహారం ఆనందానుభూతులను కలిగిస్తుంది. వీలుంటే కొన్ని రోజులు ఇక్కడ ఉండవచ్చు.

షాపింగ్

న్యూజిలాండ్‌లో ఉన్న నగరాల్లో పర్యాటకుల కోసం ప్రత్యేకంగా డ్యూటీ ఫ్రీ షాపులు ఏర్పాటు చేసారు. వీటితోపాటు ఇక్కడ చిన్న, పెద్ద మధ్యతరహా షాపింగ్ మాల్స్, సెంటర్లు ఉన్నాయి.

ఆక్‌ల్యాండ్‌లో షాపింగ్‌కి పేరుగాంచిన ప్రదేశాల్లో క్వీన్ స్ట్రీట్, ఫ్యాషన్ విక్టోరియా పార్క్ మార్కెట్‌లు ముఖ్యమైనవి. క్రైస్ట్ చర్చిలో 'హై స్ట్రీట్' ఒక ఫ్యాషన్ మార్కెట్.

ఒకప్పుడు ఇది పారిశ్రామిక ప్రదేశం. ఇప్పుడు అక్కడ రెస్టారెంట్, డిజైనర్ ఫ్యాషన్ స్టోర్ ఆంటిక్ షాప్స్ ఎన్నో ఉన్నాయి. సిటీమాల్ ఇక్కడ పర్యాటకులను ఆకర్షిస్తుంది. వారంలో చివరి రోజున ఇక్కడ క్యాథెడ్రల్ స్క్వేర్‌లో సంత ఉంటుంది.

ఈ సంతలో హస్తకళా కృతులు, చెక్క సామాగ్రి, ఆభరణాలు, దుస్తులు లాంటివి ఎన్నో లభిస్తాయి.

అదనపు సమాచారం

15-20 రోజుల్లో ఈ దేశం మొత్తం చుట్టి రావచ్చు. సమయం తక్కువ ఉంటే ఇక్కడ యాత్రను రెండు భాగాలుగా విభజించుకుని పూర్తి చేసుకోవచ్చు.

రాజధాని - వెల్లింగ్టన్

ఎలా వెళ్ళాలి : మూడు అంతర్జాతీయ ఎయిర్‌పోర్టులు ఉన్నాయి. ఆక్‌ల్యాండ్, వెల్లింగ్టన్, క్రైస్ట్ చర్చి. వీటికి ప్రపంచంలోని అన్ని దేశాల నుండి రవాణా సౌకర్యాలు ఉన్నాయి.

ఎప్పుడు వెళ్ళాలి : సంవత్సరం అంతా అనుకూలమైన సమయమే. కానీ నవంబరు నుండి ఏప్రిల్ వరకు ఇక్కడ ఎంతో సందడిగా ఉంటుంది. ప్రశాంతమైన ఏకాంత వాతావరణాన్ని ఇష్టపడే పర్యాటకులు ఈ నెలల్లో కాకుండా మిగతా నెలల్లో వెళితే బాగుంటుంది.

భాష : ఇంగ్లీష్, మావోరీ

కరెన్సీ : న్యూజిలాండ్ డాలర్. 1 న్యూజిలాండ్ డాలర్ విలువ ఇండియన్ కరెన్సీలో దాదాపు 31 - 32 రూపాయలు.

ఏం తీసుకువెళ్ళాలి : వేసవికాలంలో తేలికపాటి దుస్తులు, తేలికగా ఉండే స్వెట్టర్లు. చలికాలంలో లావుపాటి బరువైన దుస్తులు. సౌకర్యవంతంగా ఉండే బూట్లు, గొడుగు తప్పనిసరిగా దగ్గర పెట్టుకోవాలి.

బోర్డింగ్ : అన్ని నగరాల్లో బోర్డింగ్ సౌకర్యాలు ఉన్నాయి. హోటల్స్, లగ్జరీ లాడ్జిలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. అంతేకాదు ఎవరిపై ఆధారపడకుండా స్వతంత్రంగా ఉండడానికి ఇక్కడ అపార్ట్‌మెంట్స్ లభిస్తాయి.

ట్రావెల్ ప్యాకేజీ కోసం ఈ కింది అడ్రస్ సంప్రదించవచ్చు.

www.100percentholidays.net

క్రైస్ట్ చర్చి, కాంటర్‌బరీలకి సంబంధించిన పూర్తి సమాచారం కోసం www.christchurchn2.com వెబ్‌సైట్ చూడండి.



పెళ్ళి హడావిడిలో అలంకరణ చేసుకోడానికి కూడా తీరిక లేనంతగా మీరు బిజీ అయిపోకండి. బ్యూటీషియన్ల సలహాలు పాటించి మీ అందాన్ని తీర్చిదిద్దుకోండి. మిమ్మల్ని కోరుకున్న వ్యక్తి మిమ్మల్నే కళ్ళప్పగించి చూసేట్టుగా మీ రూపాన్ని మార్చుకోండి

● మమత

అద్దం సైతం సిగ్గుపడేంత అందం

అమ్మమ్మ, నాయనమ్మల కాలం నుండి 'పచ్చిపాలతో నిన్నూ... పెంచినామే పిల్లా నల్లా నల్లగ నువ్వు..... ఎలాగ య్యావే బాలా!' అంటూ డోలక్ మీద వాయిస్తూ పాడే పాట ద్వారా 'బాల' రూపాన్ని, రంగునూ ఎంతో ప్రత్యేకంగా తీర్చిదిద్దామని అంటూ పాడే పాటలో మనకి తెలుస్తుంది. 'బాల' అంటే కాబోయే పెళ్ళికూతురు తన రూప లావణ్యాలతో, హొయలు కురిపిస్తూ మెరుపు తీగలా మెరుస్తూ మంటపం వైపు మెల్లమెల్లగా కదిలివస్తుంటే ఆ సొగసు గురించి ఏం చెప్పాలి? మీరూ పెళ్ళి కూతురయ్యే ఏర్పాట్లలో ఉంటే అన్నింటికన్నా ముందుగా ఈక్రింది విషయాలపై ఎక్కువ శ్రద్ధ పెట్టండి.

2, 3 నెలల ముందు నుండే మీరు మసా లాతో తయారుచేసిన పదార్థాల్ని దూరంగా పెట్టండి. ఈ కాలంలో పళ్ళు, పండ్లరసాలు, ఆకుకూరలు, మొలకెత్తిన విత్తనాలు, పెసలు తినండి. అలాగే కనీసం 8-10 గ్లాసుల నీళ్ళు తాగండి.

ఆహార నిపుణురాలు దీప ఈ విషయమై మాట్లాడుతూ మేకప్‌తో శరీర అందానికి కొంత వరకు మెరుపు తీసుకురావచ్చు. కానీ పూర్తి మెరుపు, నునుపు శాశ్వతంగా ఉండే అందమైన చర్మం కావాలంటే ఆహారం, వ్యాయమాలపై ఎక్కువ శ్రద్ధ చూపాలని చెప్పారు. దీన్ని ఒక దృఢమైన, సరియైన చర్యగా భావించవచ్చు. వీటితోపాటు విటమిన్ బి - 12 ట్యాబ్లెట్స్ ప్రతిరోజూ ఒకటి చొప్పున నెల రోజులు తీసుకోండి. దీని ప్రభావం చర్మంపై తప్పకుండా కనిపిస్తుంది.

బహిరంగ ప్రదేశంలో, బాగా స్వచ్ఛమైన గాలి ప్రసరించే చోట వ్యాయామం చేయండి. ఉదయం పూట నడక శరీరాన్ని కాంతివంతంగా మారుస్తుంది. మీకు ఉదయం పూట నడిచేంత తీరిక లేకపోతే బాల్కనీ లేదా మీ ఇంటి పైన వ్యాయామం చేయండి.

శరీరంలోని ప్రతి భాగంపై శ్రద్ధ పెట్టండి. వారంలో 3 రోజులు పాలు లేదా పెరుగు, శనగ పిండి, నిమ్మరసం కలిపి, శరీరానికి నలుగు పెట్టు కోండి. రెడీమేడ్ స్క్రబ్‌తోనూ మీరు శరీరాన్ని ఎక్స్‌ఫోలియేట్ చేసి, కోమలంగా, మృదువుగా మార్చుకోవచ్చు.

మెరిసిపోయే ముఖం

3, 4 నెలల ముందే, నెలలో రెండుసార్లు బ్యూటీషియన్‌తో ఫేషియల్ చేయించుకోండి. దీంతో మీ ముఖంలో మృతకణాలు రాలిపోయి చర్మంలో ఒక అందమైన మెరుపు, నునుపు, తాజాదనం వస్తాయి. బ్యూటీ ఎక్స్‌పర్ట్ సలహాను అనుసరించి మీరు బ్లీచ్ చేయించుకోవచ్చు. హైదరాబాద్‌లో 'సురభి బ్యూటీకేర్'కి చెందిన బ్యూటీషియన్ లక్ష్మి మాట్లాడుతూ ఆరోగ్యవంతమైన చర్మంపై ప్రివెంటివ్ ఫేషియల్ చేయించుకోవాలని చెప్పారు. పొడిబారిన చర్మం, జిడ్డు తత్వం ఉన్న చర్మం, కాంబినేషన్ చర్మంపై దానికి తగ్గట్టుగా కరెక్టివ్ ఫేషియల్ చేయించుకుంటే మంచి ఫలితాలు వస్తాయని చెప్పారు.

ఆధునిక పద్ధతుల్లో అల్ఫా హైడ్రోక్సీ

ఫేషియల్ చేస్తారు. ఈ ఫేషియల్ అల్ట్రాసోనిక్ లేదా హై ఫ్రీక్వెన్సీ మెషిన్‌తో చేస్తారు. ఈ టెక్నిక్‌లో చర్మం లోపలి పొర దాకా డెడ్‌సెల్స్‌ని చక్కగా తొలగించవచ్చు.

ఇదే కాకుండా వారంలో ఒకసారి మీరు స్వయంగా మీ చర్మతత్వాన్ని బట్టి అనువైన రెడిమేడ్ ఫేస్ ప్యాక్ వేసుకోవచ్చు.

బంగాళాదుంప రసంలో బత్తాయి లేదా నిమ్మరసం కలిపి ప్రతిరోజూ ఉదయం ముఖం, మెడ, చేతులపై రాసుకుని 20-25 నిమిషాలపాటు ఆరనివ్వండి. ఆ తర్వాత నీళ్ళతో కడిగేసేయండి ఇది సహజ సిద్ధమైన బ్లీచ్‌లా పని చేస్తుంది.

బ్యూటీ ఎక్స్‌పర్ట్ నజీమా ఈ విషయమై మాట్లాడుతూ 'ప్రీ బ్రైడల్ ప్యాకేజీతో అందాన్ని మరింత ఆకర్షణీయంగా చేసుకోవడం వృధా అని అనుకోవద్దు. అలాగే చౌకగా వస్తోందిలే అని భావించి, కొత్తవారికి అవకాశమిస్తే మీ అందం మసిబారి పోవడమే కాదు మీకు బాధను కూడా కలిగిస్తుందని' చెప్పారు.

'మీ ముఖంపై మొటిమలు ఉంటే, అందంగా కనబడాలనే తాపత్రయంతో వాటిని గిల్లడం, చిదమడం లాంటివి చేయకండి. అలా చేస్తే వాటి స్థానంలో మచ్చలు ఏర్పడతాయి. రాత్రి పడుకునే ముందు మొటిమలపై గ్లయికోలిక్ యాసిడ్, హైడ్రోక్వినోన్ కోజిక్ యాసిడ్‌తో కలిసిన స్కిన్ లైటనింగ్ క్రీం రాయండి. కెమికల్ పీలింగ్ కూడా చేయించుకోవచ్చు. అయితే మంచి ఫలితాల కోసం మీరు డెర్మటాలజిస్టు సలహా తప్పక తీసుకోండి' అని డా॥ వందన చెప్పారు.

ముఖం మీద వెంట్రుకలుంటే మీరు తాత్కాలికంగా థ్రెడ్డింగ్, వ్యాక్సింగ్, ప్లకింగ్‌లతో వాటిని తొలగించుకోవచ్చు. మీరు వాటిని శాశ్వతంగా తొలగించుకోవాలనుకుంటే ఎలక్ట్రాలసిస్, పర్‌మాట్విజ్, లేజర్ టెక్నిక్‌లే దీనికి ప్రత్యామ్నాయాలు అని గుర్తించాలి. ఎలక్ట్రాలసిస్‌ని నిపుణులతోనే చేయించుకోవాలి. సరిగ్గా చేయించుకోకపోతే ఈ పద్ధతిలో ముఖంపై మచ్చలు ఏర్పడవచ్చు. పర్‌మాట్విజ్‌లో వెంట్రుకల్ని విద్యుత్తుతో నడిచే ట్వీజర్‌తో తొలగించవచ్చు. లేజర్ పద్ధతిలో ఎక్కువ కాంతి కిరణాలు హెయిర్ ఫాలికల్స్ మీద పడేట్టు చేసి వెంట్రుకల్ని కుదుళ్ళతో సహా క్రియాశూన్యంగా చేయవచ్చు. ఈ టెక్నిక్‌లో సిట్టింగ్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. కాబట్టి సమయం, ఖర్చులను దృష్టిలో పెట్టుకుని మీరు తగిన నిర్ణయం తీసుకోవచ్చు.

నేత్ర సౌందర్యం

మీరు చేసే ఉద్యోగం కారణంగా ఏర్పడే ఒత్తిడి, అలసటలతో మీ కళ్ళ క్రింద నల్లని వలయాలు లేదా సన్నని గీతలు ఏర్పడవచ్చు. అలాంటి సందర్భంలో మీరు ఇంటి నుండి బయలుదేరడానికి ముందు కళ్ళ కింద సన్‌స్క్రీన్ పెట్టుకోండి. అలాగే యూనీ బ్లాకింగ్ సన్‌గ్లాసెస్ ధరించండి. రెటినోల్, గ్లయిఫోలిక్ లేదా కోజిక్ యాసిడ్ కలిసి ఉండే అండర్ 'ఐ' క్రీం రాసుకోండి. గార్నియర్ లైట్ 'ఐ' క్రీం కూడా మీరు వాడవచ్చు. దీన్ని వాడితే మీ నలుపురంగు తగ్గిపోవడమే కాదు దానిలోని నాన్‌గ్రీసీ, వాసన లేని ఎస్.పి.ఎఫ్ 15 యూనీ ఫిల్టర్ కళ్ళ దగ్గర ఉండే చర్మానికి ఎండ నుంచి రక్షణ లభిస్తుంది.

మీది ఎక్నేప్రోన్ చర్మం అయితే...

ఇలాంటి చర్మంపై నెలకొకసారి సేలిసైక్లిక్ పీల్స్‌ని వాడితే చర్మం క్రమంగా బాగు పడుతుందని డా॥ స్నేహ చెప్పారు.

పెళ్ళి తర్వాత హనీమూన్ కోసం బీచ్ ప్రాంతానికి వెళ్ళాలని మీరు భావిస్తే సెన్సిటివ్ చర్మం కోసం మీరు స్పెక్ట్రాబిన్ సన్‌స్క్రీన్ ఎంపిక చేసుకోండి.

ఆస్ట్రా బేరీ యాంటీ ఎక్నేకిట్ 15 రోజుల కోర్సు చర్మాన్ని మచ్చలు లేకుండా చేస్తుందని ఉత్పత్తి దారులు చెబుతున్నారు. ఈ కిట్‌లో శనగపిండి యాంటీ ఎక్నేక్రీం, ప్యూరో క్యాప్సుల్స్ ఉంటాయి.

కాబట్టి మీ పని ఒత్తిడి, ఉద్యోగ పరిస్థితుల్ని బట్టి మీరు సౌందర్య ఉత్పత్తులను ఎంపిక చేసుకోండి. మీ కెరీర్ ఒత్తిడి కారణంగా మీ ముఖం వాడిపోయి వదులుగా మారిపోతే తిరిగి తాజాదనం పొందడానికి 'న్యూ పాండ్స్ ఏజ్ మిరకిల్', 'లక్మె ప్యూర్ డిఫెన్స్' వారి 'ది ప్రొటక్టివ్ డే లోషన్'ని ఉపయోగించవచ్చు. పొల్యూషన్ కారణంగా కాంతి కోల్పోయిన చర్మానికి మెరుపును తీసుకువస్తాయి. అల్ట్రా వైలెట్ కిరణాల నుండి ఇవి రక్షిస్తాయి. ఈ ప్రోడక్ట్‌కి చెందిన నైట్ క్రీం 'ది రెస్టోటిల్ నైట్ క్రీం' చర్మాన్ని రాత్రంతా పునర్జీవం కల్గించేలా చేస్తుంది. ఓరిఫ్లేమ్ వారి 'ఓరిఫ్లేం టొమాటో క్లే మాస్క్' చర్మాన్ని శుభ్రపరచి, స్వచ్ఛంగా ఉంచడానికి సహాయపడుతుంది.

లాంబెసీ సన్‌స్క్రీన్ లోషన్ సూర్యుడి అల్ట్రా వైలెట్ కిరణాల నుంచి రక్షించడంతోబాటు ఎయిర్ కండిషన్డ్ గదుల్లో కూర్చోడంతో చర్మంలో మాయమైన తేమకు మళ్ళీ జీవం పోస్తుంది. తేమ మళ్లీ కలిగేట్టు చేస్తుంది. మార్కెట్లోకి వచ్చిన కంపెనీల ఉత్పత్తుల గుణాలను తెలుసుకున్న తర్వాతే వాటిని ఉపయోగించాలి.

ఈ విషయాలను తప్పకుండా గుర్తించుకోండి.

- పెళ్ళికి కావల్సిన వస్తువులు, ఏర్పాట్లు తదితర పనులను తరువాత చేస్తాంలే అని వాయిదా వేయకండి. ముందే చేసి పెట్టుకోండి. దీంతో అప్పటికప్పుడు ఉరుకులు పరుగులు తీయడం, ఒత్తిడి లాంటివి ఏర్పడవు. వీటితో చాలా ఇబ్బందులు కలుగుతాయి కూడా.
- వ్యాయామం కోసం కొంత సమయం కేటాయించండి. దీన్ని రెగ్యులర్‌గా చేస్తూ ఉండండి.
- వీలైతే ఒక ఇరవై నిమిషాలు బ్రిస్క్ వాకింగ్ చేయండి. 6-7 గంటలు నిద్రపోండి. వీలైతే ఉదయకాలపు నీరెండ మీ వంటికి తగులనీయండి. దీంతో సహజసిద్ధమైన 'ఎ', 'డి' విటమిన్లు మీకు లభిస్తాయి.
- ప్రతి రాత్రి పడుకోడానికి ముందు క్లీన్సింగ్ మిల్క్‌తో ముఖం, మెడ శుభ్రం చేసుకోండి. కంటి మేకప్ బాగా శుభ్రంగా ఉండేట్టు చూసుకోండి.
- విటమిన్ 'ఎ', 'బి', 'సి', 'డి', 'ఈ' లను ఏదో ఒక రూపంలో తీసుకోండి. దీనితో చర్మంలో నునుపు వస్తుంది.
- ఏదో భయం లేదా అనుమానంతో పెళ్ళి పల్లకి ఎక్కకండి. పూర్తి ఆత్మవిశ్వాసం, ఆశ, ఆనందాలతో మీరు మీ జీవిత భాగస్వామితో జీవనం ప్రారంభించండి. ●





● దీప

మూఢనమ్మకాల మంటల్లో ఇళ్లు, వాహనాల ఆహుతి

తమ స్వప్రయోజనాల కోసం ఇతరులను అవస్థలపాలు చేసేలా రెచ్చగొట్టే రీతిలో మూఢనమ్మకాలు పాతుకుపోతున్నాయి. అవి మనసులో బాగా నాటుకుపోయి మనిషిని ఆడిస్తున్నాయి. శాసిస్తున్నాయి.

ఒక్కోసారి ఆలోచన, విచక్షణ కోల్పోయి కేవలం తాంత్రిక శక్తులు ఆడించినట్లల్లా ఆడే దుస్థితి ఏర్పడుతోంది.

జైపూర్‌లో గత రెండేళ్లుగా అంతుపట్టని రీతిలో చెలరేగుతున్న మంటలు ప్రజలను ప్రశాంతంగా ఉండనివ్వడం లేదు. వారికి కంటిపై కునుకు కరువైంది.

బాధితులు, పోలీసులు సైతం ఇదో తాంత్రిక శక్తిగా భావించి గాలించారు, ఆరా తీసారు. అయినా ఎలాంటి ఫలితం లేకపోయింది. జైపూర్‌లోని మాల్వీయనగర్‌లో జరిగిన దుర్ఘటన వెనుక 'క్లూ' లభించినా పూర్తిస్థాయిలో ఆరా తీయవలసి ఉంది.

ఏం జరిగిందంటే...

- 2006 ఏప్రిల్ 29న శివశక్తినగర్ నివాసి చరణ్‌జిత్ సింగ్ స్కూటర్ అంతుపట్టని రీతిలో దగ్ధమైంది.
- 2007 జులై 17న శివశక్తినగర్ నివాసి జ్యోతి ఇంట్లో రెండు గేట్లు తగలబడ్డాయి.
- 2007 డిసెంబర్ 1న అదే ప్రాంతంలోని

రామ్‌జీమ్‌లో నివాసం ఉండే మీనా పూరిల్లు కాలిపోయింది.

- 2007 డిసెంబర్ 9న శివశక్తినగర్‌కు చెందిన సూర్యప్రకాశ్ హిమ్మత్‌రామ్‌కు చెందిన ఇండికా కారు దగ్ధమైంది.
- 2008 జనవరి 5న జాఖడ్ ఇంటి సమీపంలో కారును తగులబెట్టేందుకు విఫలయత్నం జరిగింది.
- 2008 జనవరి 29న రవి మల్హోనీకి చెందిన రెండు కార్లకు ఎవరో నిప్పు పెట్టారు.
- 2008 మే 31న కృష్ణకుమార్ శ్రీవాత్సవ్ ఇంటిముందు పార్కు చేసి ఉంచిన కారు దగ్ధమైంది.

మాల్వీయనగర్‌లోని శివశక్తినగర్ వాసులకు మంగళవారం, శనివారం జాగారమే... రహస్యంగా ఇళ్లు, వాహనాలు తగులబెడుతున్న వైనం వారిని కలచివేసింది.

ఇంకేమి ప్రమాదం ముంచుకొస్తుందోనని భీతిల్లిపోయేవారు. అయితే ఇలా ఆస్తుల దహనానికి పాల్పడుతున్న పరంజీత్ అనే మహిళ అరెస్టు అయిన తర్వాత శివశక్తినగర్ వాసులు ఒకింత స్థిమితపడ్డారు. వాళ్లు పడిన యాతన, బాధలు వారి మాటల్లోనే...

రాత్రి పూట చిన్న అలికిడైనా ఉలిక్కిపడితే నిద్ర చెదిరిపోతుంది. ఇంటిముందు స్కూటర్, కారు ఏమయ్యాయోనని కంగారుగా బయటికి పరుగులు పెట్టడం అలవాటైపోయింది. దాదాపు గత రెండేళ్లుగా ఇదే పరిస్థితి. మంగళవారం, శనివారం మా కాలనీలో వాళ్లెవరికీ కంటినిండా నిద్రే ఉండదు. కారు బంధువుల ఇంట్లో పెట్టి విడిగా వాచ్‌మెన్‌ను పెట్టుకుని అదనంగా డబ్బిచ్చి మరీ కాపలా పెడుతున్నాం...
కల్పనాకౌర్.

రహస్య దహనకాండకు పాల్పడుతున్న మహిళను అరెస్టు చేసారని తెలిసి ఎంతో సంతోషించాం. రెండేళ్లుగా కంటిమీద కునుకే లేదు. ప్రశాంతత కరువైంది.

అలారం పెట్టుకుని మరీ నిద్రలేచి కాపలా కాసేవాళ్లం. రాత్రిపూట ఏ చిన్న శబ్దం వినపడినా గాభరాయే... అంతే ఇక నిద్ర పట్టేది కాదు. ఆ మహిళను అరెస్టు చేయడమే కరెక్టు... కుముద్‌జైన్

పగలు ఏదో విధంగా గడిచిపోయేది. రాత్రి అవుతుందంటేనే ఏదో భయం... రాత్రయ్యే కొద్దీ ఎక్కడ ఎవరిల్లు కాలిపోతుందో, ఎటువంటి కబురు వినాల్సివస్తుందోనని కంగారు. రాత్రిళ్లు నిద్ర ఉండేది కాదు.

ఒకోసారి ఇంట్లో ఎవరో ఒకరు లేకుండా అందరూ కలిసి వెళ్లాలన్నా సందేహించే పరిస్థితి. ఏదో కీడు శంకించేది.

- కుల్‌దీప్ వర్మ

ఎవరో ఒక మహిళ ఇలా దహనకాండ చేస్తోందంటే నమ్మలేకపోతున్నాం. ఇటువంటి వైపరీత్యాలతో మనసు బేజారెత్తిపోతోంది. ఎక్కువ డబ్బులిచ్చి వాచ్‌మెన్‌ను కూడా పెట్టుకున్నాం. మంగళవారం, శనివారం ఏమాత్రం ఏమరపాటు లేకుండా గట్టిగా గస్తీ కాయమని హెచ్చరించాం. మేము కూడా మేల్కొనే ఉంటామని చెప్పాం...

- ఉమా బియానీ

ఎక్కడికైనా వెళ్లి ఇంటికి తిరిగి రాగానే ఇల్లంతా కలియతిరిగి తరచితరచి చూస్తాం. అంతా బాగానే ఉందనుకున్నాక కుదుటపడేవాళ్లం. రాత్రయిందంటే ఏదో భయం వెంటాడేది. మనసు కీడు తలపోసేది. ఇలాంటి సంఘటనలన్నీ సహజంగానే భయమేస్తుంది.

- నేహా చౌదరి

నేటికీ మూఢనమ్మకాలు మనల్ని వేధిస్తూనే ఉన్నాయి, వెంటాడుతూనే ఉన్నాయి. తమ స్వలాభం కోసం ఇతరుల ఆస్తులు, ఇళ్లు, తగులబెట్టడానికి సైతం వెనుకాడని దుస్థితి కనిపిస్తోంది. జైపూర్‌లో ఇటీవల గత రెండు సంవత్సరాలలో ఇలాంటి సంఘటనలే కలవరపెడుతున్నాయి. ఈ దహనకాండకు పాల్పడుతున్నది ఒక మహిళ అంటే ఆశ్చర్యంగా ఉంది కదూ!

దహనకాండ సాగిస్తున్న మహిళ అరెస్టు కావడంతో కిరాణా వ్యాపారి చరణ్‌జీత్ సింగ్‌కు పట్టరాని సంతోషం కలిగింది. మే 31న అతడి షాపులో అగ్ని ప్రమాదం కారణంగా నలభైవేలకుపైగా నష్టం వాటిల్లింది. అంతకుముందు 2006 ఏప్రిల్ 29న అతడి స్కూటర్ మంటల్లో కాలిపోయింది.

బాబా మాయలో పడి...

ఈ సంఘటనలపై ఆరా తీస్తే... దమనకాండకు పాల్పడిన పరమ్‌జీత్‌కు ఇద్దరు కుమార్తెలని తెలిసింది. ఆమె మగబిడ్డ కోసం ఆరాటపడి ఒక బాబాను ఆశ్రయించింది. అతడి మాటలు నమ్మింది.

అప్పటికే ఆమెకు ఆపరేషన్ కూడా అయింది. నల్లని దుస్తులు ధరించి ఉదయాన్నే ఎవరిదైనా ఇల్లుగానీ, వాహనంగానీ తగులబెడితే మగబిడ్డ పుడతాడని బాబా చెప్పిన మాటలు ఆమెను ప్రభావితం చేసాయి.

అతడి మాటలు గుడ్డిగా నమ్మి స్వలాభం కోసం, మగ సంతానం కోసం ఈ దుశ్చర్యలు మొదలుపెట్టింది.

నల్లని దుస్తులతో...

పరమ్‌జీత్ నల్లని దుస్తులు కట్టుకుని సీసాలో పెట్రోల్‌తో బయలుదేరేది. మిగతా రోజుల్లో మామూలు దుస్తులు వేసుకునేది. శనివారం, మంగళవారం మాత్రం నల్లని దుస్తులుగానీ, నీలిరంగు వస్త్రం గానీ ధరించేది. ఆమెను అరెస్టు చేసి పోలీసులు ఇంట్లో గాలించినప్పుడు కిరోసిన్ వాసనతో ఉన్న నల్లని వస్త్రాలు పెట్రోల్ సీసాలు కనిపించాయి.

ఎంతో అమాయకంగా...

పోలీసులకు చిక్కిన పరమ్‌జీత్ అమాయకంగా కల్లబొల్లి మాటలు చెప్పింది. 'తనకు కాళ్లకు చెప్పులు కూడా లేవని, రోజూ ఉదయాన్నే గుడికి వెళ్తుంటా'నని ఇంకా ఏదో చెప్పబోతుంటే పోలీసులు ఆ మాటలేవీ పట్టించుకోలేదు. ఆమెను పోలీస్‌స్టేషన్‌కు తీసుకువెళ్లి విచారించారు.

ఒక రోజు ఇంటికి నిప్పు పెట్టి పారిపోతుంటే గమనించిన ఒక పాలవాడు కేకలు పెట్టి పోలీసులకు సమాచారమిచ్చాడు. ఆమె పోలీసులకు చిక్కింది. ఆమెను వదలద్దని పారిపోతుందని ఆ పాలవాడు అరవడంతో పోలీసులు ఆమెను పట్టుకున్నారు.

పోలీసులకు ఛాలెంజ్

రహస్యంగా మంటలు రేపుతున్న ఉదంతం సవాల్‌గా తీసుకున్నట్లు పోలీసు అధి కారి కుశల్‌సింగ్ కథనం. ఈ మిస్టరీని ఛేదించేందుకు ప్రత్యేక గస్తీ దళాన్ని కూడా నియమించామన్నారు. శనివారం, మంగళవారా లలో ప్రత్యేక నిఘా ఏర్పాటు చేసారు. శివశక్తినగర్‌లో ఈవరుస సంఘటనలపై దృష్టి సారించి గాలించినట్లు సి.ఓ. అవనీష్ కుమార్ తెలిపారు. ఆ మహిళ అరెస్టు అయింది కూడా మంగళవారం తెల్లవారుజామున నాలుగు గంటల సమయం లోనని చెప్పారు.

'అయితే మానసిక స్థితి సరిగా లేని వ్యక్తులు ఇలాంటి విధ్వంసాలకు పాల్పడుతుంటారని' ఎస్ ఎంఎస్ హాస్పిటల్స్ మానసిక చికిత్సా కేంద్రం అసోసియేట్ ప్రొఫెసర్ డాక్టర్ అలోక్ త్యాగి అభిప్రాయపడ్డారు.

'ఇదో మతిస్థిమితంలేని ఉన్మాదచర్య. ఇళ్లు, వాహనాలు తగులబెట్టి తమ కేమీ తెలియదంటూ నిర్దోషులుగా బుకా యించే ప్రయత్నాలు చేస్తారు. ఇటువంటి వారికి వెంటనే చికిత్స చేయించా'లని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. ●



● మోనిక

క్లీన్ అండ్ క్లియర్ స్కిన్

ఎండ వేడిమి కారణంగా ముఖం కాంతి విహీనంగా మారకుండా స్పష్టంగా, ఆకర్షణీయంగా మెరవాలంటే ఏం చేయాలి?

ఎండలో అన్నిటికంటే ఎక్కువగా చర్మం ప్రభావితం అవుతుంది. అది ఎండ వేడిమిని, జిడ్డును భరించాల్సి వస్తుంది. ఫలితంగా చర్మంపై మచ్చలు ఏర్పడతాయి. సన్‌బర్న్ కారణంగా కాంతి విహీనంగా మారుతుంది. జిడ్డుగా మారుతుంది. ఇలాంటి పరిస్థితిలో చర్మం పూర్తిగా, పరిశుభ్రంగా, తేటగా కనిపించాలంటే ఏం చెయ్యాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ఎండ వేడిమి కారణంగా ఏర్పడే సమస్యలను ఎలా ఎదుర్కోవాలనే విషయంపై డా॥ నరేష్ రెండు రకాల ఫేషియల్స్ సూచించారు.

ఫ్రూట్ జెల్ ఫేషియల్

- అన్ని చర్మాలకు సరిపోయే ఈ లెమన్ బేస్డ్ క్లీనింగ్ ఫేషియల్‌లో ముందుగా స్కిన్‌ని క్లీన్సింగ్ చేస్తారు.
- స్క్రబ్బింగ్ కోసం ఫ్రూట్‌పీల్ స్క్రబ్‌ను వాడతారు. అందులో కీరా, ఆరెంజ్, ఓట్‌మీల్ పౌడర్ మిశ్రమం ఉంటుంది.
- ఆ తర్వాత కోల్డ్ కంప్రెషన్ ఇస్తారు. ఇందులో కోల్డ్ వాటర్ స్ప్రేలో టీట్రీ ఆరోమా ఆయిల్‌ని కలుపుతారు.
- ఆ తర్వాత ఫ్రూట్ జెల్‌ను మసాజ్ చేస్తారు. మసాజ్ క్రీంలో బొప్పాయి, స్ట్రాబెర్రీ, బత్తాయి పళ్ళ గుజ్జు ఉంటుంది. ముఖంలో ఆక్యుప్రెషర్ పాయింట్ల దగ్గర సర్క్యులర్ మోషన్‌లో పది నిమిషాల పాటు మసాజ్ చేస్తారు.
- ఫేస్ మసాజ్ తర్వాత ఫ్రూట్ గ్లో ప్యాక్‌ను వేస్తారు. అందులో ముల్తానీ మట్టి పౌడర్‌లో బత్తాయి, మామిడి, కర్బూజా పళ్ల జ్యూస్ కలుపుతారు.
- ఆ తర్వాత స్కిన్ టోనింగ్, సన్‌ప్రొటెక్షన్ లోషన్లను రాస్తారు. దీనికోసం సన్‌స్క్రీన్ ఎస్‌పిఎఫ్-20ని ఉపయోగిస్తారు.
- సమ్మర్ ఫేషియల్‌ను 18 సంవత్సరాల తర్వాత 20-25 రోజులకి ఒకసారి నార్మల్ నుండి



ఆయిలీ స్కిన్ ఉన్నవాళ్లు చేసుకుంటారు.

బ్లెమిష్ (మచ్చలు) స్కిన్ ఫేషియల్

- ఇందులో ముందుగా లెమన్ క్లీన్సర్ జెల్‌ను చేతివేళ్ళ కణుపులతో డీప్ క్లీన్సింగ్ చేస్తారు.
- ఆ తర్వాత టిట్రీ ఆయిల్‌తో కంప్రెషన్ ఇస్తారు. ఆ తర్వాత యాంటీ రాష్ ఎఫెక్ట్ కోసం నరౌలీ ఆయిల్ కంప్రెషన్‌ను ఇస్తారు.
- ఫేస్ మసాజ్ క్రీంను రాస్తారు. బ్లెమిష్‌లు తిరిగి రాకుండా ఉండేందుకు అరోమా బేస్డ్ క్రీంలో జోజోబా, వీట్‌మర్జ్ నూనెలు ఒక్కొక్క చుక్క వేసి కలిపి 1/2 చిన్న చెమ్చా క్యారియర్ ఆయిల్‌ని కూడా కలుపుతారు.
  జిరేనియం ఆయిల్ అరచుక్క కలిపితే సరిపోతుంది. దీనిని 10-15 నిమిషాల పాటు సర్క్యులర్ మోషన్‌లో ముఖానికి మసాజ్ చేస్తారు.
- ఆ తర్వాత ముఖంపై టిష్యూ పేపర్ ఉంచి వాటర్ స్ప్రే చేస్తారు. ఆ తర్వాత జిరేనియం ఆయిల్ ఒక చుక్కను ముఖం అంతటా స్ప్రే చేస్తారు.
- ఇది అంతా అయిన పోయిన తర్వాత ఫేస్ ప్యాక్ వేస్తారు. బెనజోయిట్ పౌడర్, జింక్ ఆక్సైడ్ కాలమైన్ పౌడర్‌లో క్లోవ్, ఆరెంజ్, జూనీపర్ బేరీలాంటి అరోమా ఆయిల్స్‌ను ఒక్కొక్క చుక్క కలుపుతారు.
- ప్యాక్ ఆరిపోయిన తర్వాత రోజ్ వాటర్‌తో కాని అలోవెరా జ్యూస్‌తో కాని స్కిన్ టోనింగ్ చేస్తారు. ఆ తర్వాత సన్‌స్క్రీన్ ఎస్‌పీఎఫ్-20ని ఉపయోగిస్తారు.
- ఎక్నే ఎక్కువగా ఉంటే బేస్ ఫేస్ జెల్‌గా టిట్రీ లేదా కొబ్బరి నూనె ముఖంపై అప్లయ్ చేసి 10-15 నిమిషాలు ఉంచాలి. ఏమాత్రం మసాజ్ చేయడం కాని, రుద్దడం కాని చెయ్యకూడదు.

పింపుల్స్ ఉంటే కాజుపుట్ ఆయిల్, టిట్రీ, లవెండర్, బేసిల్ ఆయిళ్ళలో ఏదో ఒకటి పింపుల్స్‌పై రాసుకోవాలి. అలా చేస్తే స్కిన్ ఇన్‌ఫెక్షన్ తొలగిపోతుంది. మూడురోజుల్లో మొటిమలు తగ్గిపోతాయి. ఒకవేళ మొటిమలు ఎక్కువగా ఉంటే హైఫ్రీక్వెన్సీ ఓజోన్ ట్రీట్‌మెంట్ తీసుకోవచ్చు. ●

అరోమా ఫేషియల్ ఆయిల్

నైరోలీ : ఆయిలీ స్కిన్, మచ్చలు, బ్లెమిష్, సెన్సిటివ్ స్కిన్ మీద బ్లీచ్ చెయ్యడానికి ముందు, తర్వాత కొబ్బరి నూనె కంప్రెషన్ ఇస్తారు. అప్పుడు చర్మంపై రాషెస్ ఏర్పడవు. ఎలర్జీ రాదు.

జిరేనియం : డ్రై, ఆయిలీ, బ్లెమిష్ స్కిన్, హై బ్లడ్ ప్రెషర్ టెన్షన్ నిద్ర రాని స్థితిలో ఫేషియల్ క్రీం జెల్ మసాజ్ చేసిన తర్వాత జిరేనియంతో కోల్డ్ కంప్రెషన్ ఇస్తారు. ఇది చర్మానికి ఎంతో లాభదాయకంగా ఉంటుంది.

లవెండర్ : అన్ని రకాల చర్మాలకు అరచుక్క లవెండర్, ఒక చిన్న చెమ్చా జోజోబా ఆయిల్‌ను బేస్‌క్రీంతో కలిపి ఫేషియల్ చేసుకోవచ్చు. ఇది మానసిక ప్రశాంతత కలిగిస్తుంది. సున్నిత చర్మం ఉన్నవారికి లాభదాయకం.

పచౌలీ : చర్మం గీరుకున్నట్టు, పగిలినట్టు ఉండడం, జుట్టు రాలడం, గోళ్ళు పెరగకపోవడం, చర్మంలో ఫంగస్ ఏర్పడడం లాంటి స్థితిలో ఫేస్‌ప్యాక్, హెయిర్ ప్యాక్‌లుగా ఏదైనా అరోమా ఆయిల్‌లో ఒక చుక్క పచౌలీ ఆయిల్‌ను కలపాలి. రిలాక్సింగ్ బాడీ మసాజ్‌కి ఒక చిన్న చెమ్చా జోజోబా ఆయిల్‌లో అరచుక్క పచౌలీ, అరచుక్క టీట్రీ ఆయిల్‌ను కలిపి మసాజ్ చెయ్యాలి.

ఆరోగ్యంతోపాటు రుచికి హెల్తీ స్నాక్స్

తామర కాడ చక్రాలు

కావలసిన వస్తువులు : మొక్కజొన్న పిండి - 1/2 కప్పు, శనగపిండి - 1/2 కప్పు, ఒరిగెనో - 1 చిన్న చెమ్చా, ఛాట్ మసాలా - 1/2 చిన్న చెమ్చా, అల్లం, వెల్లుల్లి, పచ్చిమిరప పేస్ట్ - 1 చిన్న చెమ్చా, ఉప్పు - 1 చిన్న చెమ్చా, గోధుమ రవ్వ - 1 పెద్ద చెమ్చా, తామర తూళ్లు - 1-2, నూనె - తగినంత.

తయారుచేసే పద్ధతి : గోధుమరవ్వ, శనగపిండి, మొక్కజొన్న పిండి, ఉప్పు, అల్లం పేస్టు కలిపి నీళ్ళతో చిక్కని పిండిగా కలుపుకోవాలి. తామరతూళ్లు కడిగి పైతొక్క తీసి దానిని చక్రాల్లా ముక్కలుగా కోసుకోవాలి. వాటిని ఆవిరిమీద ఉడికించుకుని పిండి మిశ్రమంలో తామర చక్రాలను ముంచి వేడి నూనెలో ఎరుపు రంగు వచ్చేవరకు వేయించుకోవాలి. వాటి మీద ఒరిగెనో, ఛాట్ మసాలా చల్లి అటు ఇటు రెండువైపులా అంటుకునేలా కుదిపి టీ లేక కాఫీతోపాటు సర్వ్ చేయాలి.





ఓట్ ఢోక్లా

కావలసిన వస్తువులు : ఓట్ ఫ్లేక్స్ - 1 కప్పు, గోధుమ నూక - 1 కప్పు, పుల్లని పెరుగు - 2 కప్పులు, సన్నగా చతురస్రాకారంలో తరిగిన ఉల్లిపాయ - 1, ఉప్పు - 1/2 చిన్న చెమ్చా, ఎండుమిరప కారం పొడి - 1/2 చిన్న చెమ్చా, తినే సోడా - 1/4 చిన్న చెమ్చా.

తయారుచేసే పద్ధతి : పుల్లని పెరుగులో ఉప్పు, ఎండుకారం, రవ్వ, ఓట్లు వేసి కలుపుకుని పది నిమిషాలు నాననివ్వాలి. ఢోక్లా తయారుచేసే పాత్రకు నెయ్యి, నూనె, వెన్న ఏదైనా రాసి పెట్టుకోవాలి. ఒక పాత్రలో నీళ్ళు పోసి మంట మీద ఉంచి నీళ్ల మరుగుతున్నప్పుడు పెరుగు మిశ్రమంలో సోడా కలిపి సిద్ధం చేసుకున్న పాత్రలో వేసుకుని ఆ పాత్రను ఆవిరి మీద ఉంచి దానిని కప్పాలి. డోక్లా ఉడికేవరకు ఉంచాలి. కత్తిలాంటి దానితో పొడిచి చూడాలి. కత్తిని బయటికి తీసినప్పుడు దానికి ఏమీ అంటకుండా ఉంటే ఢోక్లా ఉడికి సిద్ధమైనట్లే. దీనిని సాస్‌తో పాటు వడ్డించాలి.

క్యాప్సికం సుప్రీం

కావలసిన వస్తువులు : క్యాప్సికం - 2, ఉడికించిన మొక్కజొన్న గింజలు - 1/2 కప్పు, శనగపిండి - 1 కప్పు, ఉప్పు - 1/2 చిన్నచెమ్చా, కారప్పొడి - 1/2 చిన్న చెమ్చా, ఛాట్‌మసాలా - 1/2 చిన్న చెమ్చా, అల్లం, వెల్లుల్లి పేస్ట్ - 1/2 చిన్న చెమ్చా, నూనె - తగినంత.

తయారుచేసే పద్ధతి : క్యాప్సికంను చక్రాల్లా కోసుకోవాలి. శనగపిండిలో మసాలాలు వేసి అందులో నీళ్లు కలుపుకుని చిక్కని మిశ్రమంగా తయారుచేసుకోవాలి. ఫ్రయింగ్ పాన్‌లో నూనె వేడి చేసుకుని క్యాప్సికం చక్రాలను శనగపిండిలో ముంచి ఫ్రయింగ్ పాన్‌లో పెట్టి దాని మీద మొక్కజొన్న గింజలు వేసి దానిని చిక్కని శనగపిండితో నింపాలి. అవి ఒకవైపు వేగిన తర్వాత రెండోవైపు తిప్పి రెండువైపులా వేగిన తర్వాత వాటిని సాస్‌తోపాటు టీ, కాఫీలతో సర్వ్ చెయ్యాలి.







చికెన్ కేక్

కావలసిన వస్తువులు : ఉడికించిన చికెన్ - ఒక కప్పు, గుడ్లు - 4, వెన్న - 1 పెద్ద చెమ్చా, నూనె - 1 పెద్ద చెమ్చా, వేయించిన ఉల్లి తరుగు - 1 పెద్ద చెమ్చా, అల్లం, వెల్లుల్లి - 1 పెద్ద చెమ్చా, ఉప్పు - ఒకటిన్నర చిన్న చెమ్చాలు, కారప్పొడి - 1/4 చిన్నచెమ్చా, గరంమసాలా - 1/4 చిన్న చెమ్చా, బ్రెడ్ స్లయిస్‌లు - 4-5, చిల్లీ సాస్ - 1 పెద్ద చెమ్చా, టమాటా సాస్ - 1 పెద్ద చెమ్చా, కొత్తిమీర తరుగు - 1 పెద్ద చెమ్చా.

తయారుచేసే పద్ధతి : నూనె వేడి చేసుకుని అందులో వేయించిన ఉల్లిపాయ తరుగు, మసాలాలు, ఉప్పు వేసి కలిపి చికెన్ వేసి కలుపుకోవాలి. దానిని చల్లారనివ్వాలి. బేకింగ్ ట్రేలో కొద్దిగా వెన్న పూసి దానిలో బ్రెడ్ స్లయిస్‌లను పరిచి పెట్టుకోవాలి. మిగిలిన వెన్న, గుడ్ల సొన, రెండు సాస్‌లు, కొత్తిమీర, చికెన్ మిగిలిన బ్రెడ్ స్లయిస్‌లను ముక్కలు చేసుకుని మిక్సర్‌లో వేసుకుని బరకగా అయ్యేలా ఆ మిశ్రమాన్ని బ్రెడ్ స్లయిస్‌ల మీద పరిచి 200 డిగ్రీల వద్ద ముందుగానే వేడి చేసుకున్న ఓవెన్‌లో పెట్టుకుని బేక్ చేసుకోవాలి. వేడి వేడిగా టీ, కాఫీలతోపాటు సర్వ్ చెయ్యాలి.



సూపర్ చిల్లీ

కావలసిన వస్తువులు : శనగపిండి - 1/4 కప్పు, పెసరపిండి - 1/4 కప్పు, గోధుమనూక - 1/4 కప్పు, ఓట్ పిండి - 1/4 కప్పు, ఉప్పు - 1 చిన్న చెమ్చా, కారప్పొడి - 1/2 చిన్న చెమ్చా, ఛాట్‌మసాలా - 1 చిన్న చెమ్చా, మొలకెత్తిన దాల్‌మోడీ - 1/2 కప్పు, పన్నీర్ మసాలా - 1/2 కప్పు, కొత్తిమీర, పచ్చిమిరప తరుగు - 1/4 కప్పు, నూనె - తగినంత.

తయారుచేసే పద్ధతి : పెసరపిండిలో, శనగపిండి, గోధుమనూక ఓట్ పిండి 1/2 చిన్న చెమ్చా ఉప్పు, 1/2 చిన్న చెమ్చా మసాలాలు వేసి ఈ మిశ్రమాన్ని పిండిలా కలుపుకోవాలి. దాల్‌మోడీ మొలకలను ఆవిరి మీద ఉడికించుకుని అందులో మిగిలిన మసాలాలు, పన్నీర్, కొత్తిమీర, మిరపకాయ ముక్కలు కలుపుకుని మిశ్రమాన్ని తయారుచేసి పెట్టుకోవాలి. వేడి పెనం మీద నూనె వేసి అట్లు తయారుచేసుకుని వాటిని ఈ మొలకల మిశ్రమంతోపాటు వడ్డించాలి. వీటిని సాస్, చట్నీలతోపాటు కూడా తినవచ్చు.



చామగడ్డ అప్పాలు

కావలసిన వస్తువులు : ఉడికించిన చామగడ్డలు - 500 గ్రా॥, మీగడ - 1 చిన్న చెమ్చా, చిన్న ఉల్లిపాయ - 1, వాము - చిటికెడు, ఉప్పు - 1/2 చిన్న చెమ్చా, కారప్పొడి - 1/2 చిన్న చెమ్చా, ఆమ్‌చూర్ (ఎండు మామిడి పొడి) - 1/4 చిన్న చెమ్చా, తరిగిన పచ్చిమిరపకాయలు - 3, 4, కొత్తిమీర తరుగు, గోధుమ నూక, నూనె - తగినంత.

తయారుచేసే పద్ధతి : తరిగిన ఉల్లిపాయ ముక్కలను మీగడలో వేసి మంట మీద కొంచెంసేపు కలపాలి. ఆ తర్వాత స్టౌ మీద నుండి దింపి చల్లారనివ్వాలి. ఉడికించిన చామగడ్డల తొక్క ఒలిచి దోరగా వేయించుకోవాలి. మూకుడులో ఒకటిన్నర చిన్న చెమ్చాలు నూనె పోసి వేడి చేసి అందులో వాము వేసి చిటపటలాడాక అందులో చామగడ్డ ముక్కలు, ఉప్పు, కారం, ఆమ్‌చూర్, పచ్చిమిరపకాయ ముక్కలు, కొత్తిమీర వేసి వేయించాలి. చల్లారిన తర్వాత దానిని మళ్లీ వేయించి బాగా కలుపుకోవాలి. దానిని అప్పాల మాదిరి అచ్చులు వేసుకుని ఒక్కొక్క అంచుల్లో వేయించి పెట్టుకున్న ఉల్లిపాయ ముక్కలు వేసి ఉండగా చేసుకుని మళ్లీ దాని అప్పం లాగా చేతులతో ఒత్తి వాటిని నూకలో అద్ది ఫ్రయింగ్ పాన్ మీద వేడి వేడి అప్పాలు తయారు చేసుకోవాలి. వీటిని చట్నీతోపాటు వడ్డించాలి.





హ్యాండీ బైట్

కావలసిన వస్తువులు : ఓట్ ఫ్లేక్స్ - 1 కప్పు, గోధుమరవ్వ - 1/2 కప్పు, శనగపిండి - 1/2 కప్పు, మొక్కజొన్న గింజలు - 1/2 కప్పు, మొలకెత్తిన శనగలు - 1/2 కప్పు, ఉప్పు - 1/2 చిన్న చెమ్చా, కారప్పొడి - 1/2 చిన్నచెమ్చా, కొత్తిమీర తురుము - 1/4 చిన్న చెమ్చా, తరిగిన పచ్చిమిరపకాయలు -2, 3, నూనె, ఉల్లిపాయలు, టమాటా మన ఇష్ట ప్రకారం.

తయారుచేసే పద్ధతి : ఓట్, నూక, శనగపిండి కలుపుకోవాలి. అందులో ఉప్పు, కారప్పొడి, కొత్తిమీర, పచ్చిమిరప, శనగ మొలకలు, మొక్కజొన్న గింజలు వేసి కొంచెం నీళ్ళుపోసి చిక్కగా కలుపుకోవాలి. పది నిమిషాలు నాననిచ్చి ఫ్రయింగ్ పాన్ మీద నూనె వేసి ఈ మిశ్రమాన్ని కొద్ది కొద్దిగా పరిచి మూతపెట్టి వేగనివ్వాలి. ఆ తర్వాత వాటిని తిరగేసి మళ్లీ మూత పెట్టి రెండోవైపు కూడా వేగనివ్వాలి. అవి వేసి సిద్ధమైన తర్వాత వాటిని ప్లేట్‌లోకి తీసుకుని సాస్, చట్నీ టమాటా ఉల్లి పాయలతో వడ్డించాలి. ●



సుఖ నిద్ర కావాలంటే సరైన తలదిళ్లను ఎంపిక చేసుకోవాలి. అప్పుడే ప్రశాంతంగా నిద్రపోగలుగుతారు. అలాగే చక్కని ఆరోగ్యం లభిస్తుంది

● శైలజ

సుఖ నిద్రకి ఎలాంటి తలదిళ్లు వాడాలి?

పగలంతా చెమటోడ్చి, కష్టపడ్డ మనిషికి అవసరమైంది ప్రశాంతమైన నిద్ర. ప్రతిరోజూ మరింత ఉత్సాహంగా పని చేయడానికి ఈ ప్రశాంతమైన నిద్ర, దాంతోపాటు కమ్మని కలలు దోహదం చేస్తాయి. కానీ సాధారణంగా అందరికీ ఈ ప్రశాంతమైన నిద్ర, కమ్మని కల అంత సులభంగా లభించవు. మీరు కూడా అలాంటివారిలో ఉన్నామని భావిస్తున్నారా? అయితే మీరు ఒకసారి మీ దృష్టిని మీ తలదిళ్ల వైపు సారించండి. ప్రశాంతమైన నిద్ర కోసం సరైన తలదిళ్లను ఎంచుకోవాలి. పూర్తి విశ్రాంతి అందించగలిగే విధంగా ఇది ఉండాలి.

తలదిళ్లు ఎన్నో రకాలు

ట్రెడిషనల్ పిల్లో : దూది లేదా కాయిర్‌తో తయారుచేసిన తలదిళ్లు సహజమైనవి. ఇవి చౌకగా లభిస్తాయి. ఎన్నో సంవత్సరాలుగా మనం వీటిని ఉపయోగిస్తూ వస్తున్నాం. కానీ ఈ తలదిళ్లు బరువుగా, అసౌకర్యంగా, అపరిశుభ్రంగా ఉంటాయి. దాంతో వీటిని ఉపయోగించేందుకు పట్టణవాసులు అంతగా ఆసక్తి చూపించరు.

ఫోమ్ పిల్లో : బ్యాక్ స్లీపర్స్, సైడ్ స్లీపర్స్‌కు ఇవి ఎంతో అనువైనవి. రబ్బర్ ఫోమ్ లేదా లేటెక్స్ పిల్లోలు బరువుగా ఉంటాయి. వీటి ఖరీదు ఎక్కువే.

కానీ నెక్ అండ్ అప్పర్ షోల్డర్ సిండ్రోమ్స్‌తో బాధపడేవారికి ఈ తలదిళ్లు ఎంతో సౌకర్యంగా ఉంటాయి. రబ్బర్ ఫోమ్ తలదిళ్లు నీరు తగిలితే చెడిపోతాయి.

ఇటీవల మార్కెట్లో మెమరీ ఫోమ్ పేరుతో తలదిళ్లు లభిస్తున్నాయి. వీటిని ప్రజలు ఎక్కువగా ఇష్టపడుతున్నారు. హైపో ఎలర్జనిక్ లక్షణాలను కలిగిన ఈ తలదిళ్లు తక్కువ ధరలో లభిస్తున్నాయి. ఆకారంలో ఎగుడు దిగుడుగా ఉండే ఈ తలదిళ్లు ఎంతో సౌకర్యంగా ఉండడంతోపాటు బెస్ట్ సర్వైకల్ నెక్ సపోర్టర్స్‌గా పేరు సంపాదించాయి. ఇవి న్యాచురల్ దిళ్లు కాకున్నా తేలికగా ఉంటాయి. నీటితో తడిపి శుభ్రపరుచుకోవచ్చు.

ఫైబర్ పిల్లో : మెత్తగా ఉండి సౌకర్యాన్ని ఇచ్చే ఈ తలదిళ్లు తక్కువ ధరలోనే లభ్యమవుతాయి. వీటిని గురించి చెబుతూ వ్యాపారులు దాదాపు 80 శాతం మంది ఫైబర్ తలదిళ్లనే ఇష్టపడుతున్నారని చెప్పారు.

ట్రావెలింగ్ పిల్లో : ఇవి ఎయిర్ పిల్లోస్. ఎక్కడ పెట్టినా చక్కగా ఇమిడిపోయే ఈ తలదిళ్లు ఎన్నో ఆకారాలలో లభిస్తాయి.

ఫెదర్ పిల్లో : పక్షి ఈకలతో తయారయ్యే ఈ తలదిళ్లు మన దేశంలో తయారు కావు. విదేశాల నుండి దిగుమతి అవుతాయి. ఇవి ఎంతో సాఫ్ట్‌గా ఉంటాయి.

వీటి ఖరీదు ఎక్కువ గానే ఉంటుంది. ఫ్యాషన్ పేరుతో వీటిని కొద్ది మంది మాత్రమే ఉపయోగిస్తున్నారు.

వీటిని దృష్టిలో పెట్టుకోండి

- తలదిళ్ల శుభ్రతపై దృష్టి పెట్టాలి. అపరిశుభ్రంగా ఉన్న తలదిళ్లు వ్యాధులకు కారణం అవుతాయి. ఎక్కువ కాలం ఉతకడానికి నోచుకోని పాత కాటన్ లేదా ట్రెడిషనల్ తలదిళ్లలో రకరకాల సూక్ష్మజీవులు నివసించే అవకాశం ఉంటుంది.

కాబట్టి సమయానుసారంగా తలదిళ్లను, పిల్లో కవర్లను శుభ్రంగా ఉతికి పెట్టుకోవాలి. ప్రస్తుతం వాష బుల్ పిల్లోస్ మార్కెట్లో లభిస్తున్నాయి.

తలదిళ్లు ఎప్పుడు మార్చాలి?

- ఉబ్బెత్తుగా ఉండే తలదిళ్లు, పల్చగా, గట్టిగా మారిపోయి పూర్వపు ఆకారం రానప్పుడు.
- తలదిళ్ల లోపల దూది గడ్డలు కట్టినప్పుడు, బాగా మురికి పట్టి ఉతికినా కూడా శుభ్రం కాకపోతే.
- తలదిళ్లు బాగా ఎత్తుగా ఉండి భుజాల పైభాగం, మెడ కండరాలపై ఒత్తిడి ఏర్పడినప్పుడు.
- తలదిళ్లు మరీ సాఫ్ట్‌గా లేక మరీ హార్డ్‌గా మారినప్పుడు. ●



వారి జీవితం 'వ్యథా'భరితం

ఆధునిక విజ్ఞానం ప్రతి పనినీ సులభంగా చేసుకునేందుకు వీలుగా ఎన్నో కొత్త ఉపకరణాలను మనకు అందించింది. దాంతో మనలో చాలామంది మహిళలను ఇది సోమరులుగా మార్చివేసింది. ఇంటి పనంతా పనివారితో చేయించుకోడం ఒక ప్రిస్టేజీ ఇష్యూగా భావిస్తున్నారు. దీనికితోడు ఉద్యోగం చేసే మహిళలు పనివారిపై ఎక్కువ ఆధారపడడం వారికి ఒక వరంగా మారింది.

మన దేశంలోలాగా దుబాయ్‌లోనూ ఎన్నో కుటుంబాలు ఇంటి పనిమనుషులపై ఆధార పడ్డాయి. కానీ మన దేశంలో ఇంటి ఇల్లాలు ఉద్యోగం చేస్తున్నప్పుడు ఆ కుటుంబం ఇంటి పనుల కోసం పనివారిపై పూర్తిగా ఆధారపడడం మనం చూస్తుంటాము.

కానీ దుబాయ్‌లో ఇలాంటి పరిస్థితి కనిపించదు. ఇక్కడ పనిచేసే పనిమనుషుల జీవితాలలో దుఃఖం, ప్రేమ, ద్వేషం, కష్టాలు... ఇలా ఎన్నెన్నో నిండి ఉంటాయి.

ఆడపిల్లలు అంత దూరం ఎందుకు వెళతారు?

- దుబాయ్‌లో ఇళ్లల్లో పని చేసే పనమ్మాయిలు సాధారణంగా భారత, బంగ్లాదేశ్, శ్రీలంక, ఫిలిప్పీన్స్ దేశాలకు చెందిన వారై ఉంటారు.
- కొంతమంది ఆడపిల్లలను వారి వారి యజమానులే తమ స్వంత వీసాపై తమ ప్రాంతం నుండి తీసుకొస్తుంటారు.
- ఏ దేశంలో పనికి కుదిరినా, ఇళ్లలో పనికి కుదిరినా అమ్మాయిల ఉద్దేశం మాత్రం డబ్బు సంపాదించుకోడమే.
- కొంతమంది మహిళలు, తమ కలలను నిజం చేసుకునేందుకు మాత్రమే ఇతర దేశాలకు పని కోసం తరలి వెళుతుంటారు.
- కొన్ని సందర్భాలలో భర్తలు తాగుబోతులు, సోమరులు, తిరుగుబోతులు అయిన కార ణంగా భార్యలు తమ గుండెను రాయి చేసు కుని పిల్లలను పుట్టింట్లోనో, అత్తమామల వద్దో, అక్కచెల్లెళ్ల వద్దో ఉంచి డబ్బు సంపా దించేందుకు విదేశాలకు వెళుతుంటారు.
- మరికొంతమంది తమ అమ్మ లేదా అక్కా చెల్లెళ్లు ఇదివరకే ఆ దేశంలో స్థిరపడి ఉంటే అక్కడ పనిచేసి సంపాదించుకుంటారు. వారి సహాయంతో వీరూ ఆ దేశానికి వెళ్ళి పని వెతుక్కుంటారు.

ఏ వీసాపై?

- ఏ దేశానికి చెందిన పనిమనిషి అయినా, ఎవ రైనా ఏజెంట్ సహాయంతో వచ్చినా, తన దేశంలో లేదా దుబాయ్‌లో రెండు సంవత్స రాలకు వీసా తీసుకుంటుంది.
- వీసాను డబ్బు చెల్లించి కొనుక్కుని విదేశా లకు వెళ్ళేవారి సంఖ్యే ఎక్కువ. ఇలా స్వంతంగా వీసా కొనుక్కుని వెళితే ఊరునో లేక పనిచేస్తూ ఉన్న ఇంటినో వదిలి వేరొక చోట పనివెతుక్కోవడం వీలుగా ఉంటుంది. అలాకాకపోతే ఇష్టమున్నా లేకున్నా యజ మానితో చేసుకున్న ఒప్పందాన్ని గౌరవించి అతడి వద్దే పని చేయాల్సి ఉంటుంది. సాధా రణంగా కాంట్రాక్ట్ వ్యవధి 2-3 సంవత్స రాలు ఉంటుంది.
- కొన్ని ప్రభుత్వ కార్యాలయాల్లో, ప్రైవేటు ఆఫీసుల్లో పనివారిని పెట్టుకునే సౌకర్యం ఉంది. అలాంటి పనిమనుషులకు ఆఫీసే వీసా ఏర్పాటు చేస్తుంది.
- కొంతమంది తమ స్వదేశం వెళ్లి అక్కడి

తమ ఆర్థిక పరిస్థితి మెరుగు పరచుకుని ఒక మంచి స్థితికి చేరాలన్న ఉద్దేశంతో ఎంతోమంది ఆడపిల్లలు దుబాయ్ వెళ్లి వారు కోరుకున్నంత డబ్బు కష్టపడి సంపాదించుకోగలుగుతున్నారు. కానీ అక్కడ వారికి ఎదురయ్యే అనుభవాలు మనసును కలచివేస్తాయి

నుండి పనిమనుషులను తమతోపాటు తెచ్చుకుంటుంటారు. భర్త లేక భార్య వేతనం 4 నుండి 5 వేల దిర్హమ్‌లు ఉంటే ఆ కుటుంబం తమ దగ్గర పనిచేసేందుకు పనివారిని ఏర్పాటు చేసుకునే అవకాశాన్ని దుబాయ్ ప్రభుత్వం కల్పించింది.

భవిష్యత్తు

- పరాయి దేశానికి వెళ్లే ఒక మహిళకు సంపన్న కుటుంబంలో పనిచేసే అవకాశం లభిస్తే అక్కడ ఆమెకు అధికారంతోపాటు ఆప్యాయతలూ లభిస్తాయి.
- అయితే కొంతమంది మహిళల పరిస్థితి దయనీయంగా ఉంటుంది. వారు పనిచేస్తున్న ఇళ్లల్లో ఇంటి పని చెయ్యడంతో పాటు ఆ ఇంటి యజమాని కోరికలకు కూడా బలి కావలసి వస్తుంది.
- ఒకవేళ పనిమనుషులు యజమానిపై ఎదురు తిరిగితే వారి పరిస్థితి మరింత దారుణంగా ఉంటుంది. వారికి ఏ దొంగతనమో అంట గట్టి పోలీసులకు అప్పచెబుతుంటారు.
- కుటుంబంలో వృద్ధులు అనారోగ్యంతో బాధపడుతుంటే లేదా హాస్పిటల్‌లో చివరి రోజులు వెళ్ళదీస్తుంటారు. అలాంటి వారి కోసం ఇక్కడ పనిమనుషులను పెట్టు కుంటారు. హాస్పిటల్‌లో నిత్యం వినిపించే అరుపులు, రోదనల మధ్య బిక్కుబిక్కు మంటూ పనిమనుషులు గడపాల్సివస్తుంది.

వేతనం, చట్టం

సాధారణంగా భారతదేశం నుండి దుబాయ్‌కి వెళ్ళిన మహిళలకు 400 నుండి 700 దిర్హమ్‌ల జీతం లభిస్తుంది. మధ్య తరగతి కుటుంబాలు అయితే తమ ఇంట్లో పనిచేసేవారికి 400 - 500 దిర్హమ్‌ల వరకూ చెల్లిస్తుంటాయి.

- ఒక మధ్య తరగతి కుటుంబంలో యజమానురాలు ఉద్యోగం చేస్తూ ఉండి ఒక పసిపిల్లవాడి సంరక్షణా భారం పనిమనిషికి అప్పగిస్తే ఆమెకు 600-700 దిర్హమ్‌ల వరకూ వేతనం లభిస్తుంది.
- సాధారణంగా భారత్, శ్రీలంక, బంగ్లాదేశ్‌ల నుండి తెచ్చుకున్న మహిళలకు వారి యజమానులే వీసా, టిక్కెట్టు లాంటివి ఏర్పాటు చేస్తుంటారు.
- దుబాయ్ చేరు కున్నాక వారి మెడికల్ వర్క్ పర్మిట్ లాంటి వాటికి అవసరమైన డబ్బు వాళ్లే ఖర్చు పెడతారు.
- 2-3 సంవత్సరాల వీసాతో వచ్చిన వారికి ప్రతి రెండేళ్ళకొకసారి ఒక నెలపాటు సెలవు మంజూరు చేస్తుంటారు. వారు తమ దేశానికి వెళ్లి వచ్చేందుకు టిక్కెట్లతోపాటు 1 నెల వేతనం చెల్లిస్తుంటారు.
- స్వదేశం నుండి పనిపిల్ల లేదా పనిమనిషిని తెచ్చుకునే యజమానులు డిపాజిట్టు రుసుం చెల్లించాల్సి ఉంటుంది. గతంలో 5000 దిర్హమ్‌లు చెల్లించాల్సి వచ్చేది. ఇప్పుడది 7,000 దిర్హమ్‌లు అయింది. ఈ డిపాజిట్టు వాపసు ఇవ్వరు.
- పనిమనుషులకు ఆరోగ్యం బాగా లేక పోయినా, వారు ఏదైనా ప్రమాదానికి గురైనా చికిత్స, మందులకు అవసరమైన డబ్బు యజమానులే ఖర్చు పెడతారు.
- ఒకవేళ ఇతర దేశాల నుండి తమతో తెచ్చు కున్న మనిషి మరణిస్తే వారి శవాన్ని వారి సంబంధీకుల వద్దకు చేర్చడం దాని కయ్యే ఖర్చు యజమానే భరించాల్సి ఉంటుంది.
- చనిపోయిన వ్యక్తికి చెల్లించాల్సి ఉన్న వేతనం డబ్బును ఆమె భర్త, కొడుకు, కూతురు లేదా మరే దగ్గర బంధువుకైనా చెల్లించాల్సిన బాధ్యత కూడా యజమానిదే.
- ఇతర దేశాల నుండి దుబాయ్‌కి వెళ్ళే ఈ మహిళలు లేదా ఆడ పిల్లలు యజమాని వీసాపై అక్కడికి చేరు కున్నాక యజమాని వద్దే తప్ప మరో చోట పని చేసే అవకాశం ఉండదు.
- కొన్ని కుటుంబాల్లో పనిమనిషితో ఇంటి పని చేయించు కుంటారు. దానికి ప్రతిఫలంగా ఉండేందుకు వసతి, వీసా, భోజనం ఏర్పాటు చేస్తారు. కానీ డబ్బులు ఏమీ ఇవ్వరు. అయితే ఆమె ఇతర కుటుంబాలలో పనిచేసేందుకు అవ కాశం ఇస్తారు. అలా పనిమనుషులు నెలకు 500-600 దిర్హమ్‌లు సంపాదించుకుంటారు.
- భారత్ లేదా ఇతర దేశాల నుండి వచ్చిన పనిమనుషులు ఉండేందుకు ఒక గది, సబ్బు, టూత్‌పేస్ట్, నూనె, పరుపు, దుస్తులు ఇతర అవసరాలు అన్నీ ఏర్పాటు చేస్తారు.
- ధనికుల ఇళ్లల్లో పనిచేసే పనిమనుషులు వారి స్నేహితులతో ముచ్చటించుకునే అవకాశం ఉంటుంది. వారు ఒకరింటికి మరొకరు వస్తూ పోతుంటారు. కానీ మధ్యతరగతి ఇళ్లల్లో పనిచేసేవారిని యజమానులు పక్క ఇంట్లో నివసించే వారితో కూడా మాట్లాడనివ్వరు.
- అనుకోని పరిస్థితుల్లో ఇతర దేశాల నుండి తీసుకువచ్చిన ఒక మహిళ యజమాని వద్ద పని మానేసి మరొక చోట పని చెయ్యడం చట్ట ప్రకారం నేరం.
- పాస్‌పోర్ట్ సంపాదించు కోవాలనుకునే పని మనుషులు ఇమ్మిగ్రేషన్ ఆఫీస్ సిబ్బందిని సంప్రదించాలి. లేదా యజమాని సహా యంతో పాస్‌పోర్ట్ సంపాదించుకోవాలి.

ఏదేమైనా పనిని వెతుక్కుంటూ డబ్బు సంపాదించేందుకు దుబాయ్‌కి చేరుకునే ఈ పనిమనుషులకు లభించే యజమానులు మంచివారా, చెడ్డవారా అనేది ఆ మహిళల ప్రవర్తనపైనే ఆధారపడి ఉంటుంది. యజమాని మంచివాడైతే వారి కలలు సాకారం అవుతాయి. అలా కాకపోతే వారికి లభించేది కన్నీళ్లే! ●





ఎరుపు రంగు చీరపై చేసిన వర్క్
దానికి ఎలిగెంట్ లుక్ ఇచ్చింది.

నీ సౌందర్య కాంతులు గత స్మృతులను
గుబాళింప చేస్తాయి, ప్రేమాను
భూతులను మేల్కొలుపుతాయి.

ఫ్యాషన్ విత్ ఎ డిఫరెన్స్





సందర్భం ఏదైనాసరే ఈ చీరలపై
విరిసిన ఈ రంగులు కొత్త దనాన్ని
ప్రసాదిస్తాయి.



ఈ జ్యామితీయ మోటివ్స్ చీరలకు
కొత్త లుక్ అందిస్తాయి.



అలల డిజైన్ చీరపై
సరికొత్త స్టయిల్‌తో మరో చీర.



అందమైన జరీ థ్రెడ్ వర్క్‌తో అలంకరించిన ఈ చీర చూసిన వారి మనసులను దోచుకుంటుంది.



20% నుండి **30%** శాతం డిస్కౌంట్ పొందండి.

అవును. ఇప్పుడు మీరు 'గృహశోభ' చందాదారులుగా చేరి 30 శాతం వరకు డబ్బు ఆదా చేయవచ్చు.



చందా కట్టడానికి

GHSUB<space>E టైప్ చేసి **57007**కి SMS పంపించండి.

టోల్ ఫ్రీ నెంబర్

1800-103-8880

From all Landlines and Mobiles
(Monday to Saturday 9.30 a.m. to 5.30 p.m.)

గృహశోభ



మిమ్మల్ని ఎక్స్‌పర్ట్‌గా తీర్చిదిద్దుతుంది

గృహశోభ

మిమ్మల్ని ఎక్స్‌పర్ట్‌గా తీర్చిదిద్దుతుంది



అవును. ఈ క్రింద తెలియజేసిన స్కీమ్ ప్రకారం నేను 'గృహశోభ' చందాదారునిగా చేరాలనుకొంటున్నాను.

టిక్ చేయండి	సంవత్సరాలు	సంచికల సంఖ్య	వార్షిక చందా ప్రకారం అసలు ధర	మీరు చెల్లించండి	పొదుపు
☐	1 సంవత్సరం	12	రూ. 140	రూ. 112	20 %
☐	2 సంవత్సరాలు	24	రూ. 270	రూ. 203	25 %
☐	3 సంవత్సరాలు	36	రూ. 370	రూ. 259	30 %

ఈ కూపన్‌ని మీ చెక్ లేదా డిమాండ్ డ్రాఫ్ట్‌తోపాటు పంపించండి.

పేరు : శ్రీ/శ్రీమతి ________ పుట్టిన తేదీ (రోజు / నెల / సంవత్సరం) ________

అడ్రసు ________

పిన్ ________

మొబైల్ నెంబర్ ________ ఫోన్ (నివాసం) ________ ఇ-మెయిల్ : ________

చెక్ / డి.డి. నెంబర్ ________ తేదీ : ________ ఢిల్లీ ప్రకాసన్ వితరన్ ప్రై లిమిటెడ్ పేరుతో చెక్ / డి.డి. పంపించాలి.

క్రెడిట్ కార్డు ☐ అమెక్స్ ☐ వీసా ☐ మాస్టర్ కార్డు ________ కార్డు పూర్తయ్యే తేదీ : (నెల / సంవత్సరం) ________

కార్డు జారీ చేసిన బ్యాంకు పేరు........................ సీవీవీ నెంబర్ ________

రాబోయే సంవత్సరం రెన్యువల్ చేసేటప్పుడు దయచేసి నా డెబిట్ కార్డు నుండి డెబిట్ చేయండి. ☐ అవును ☐ కాదు

ప్రస్తుతం మీరు చందాదారులై ఉన్నట్లయితే దయచేసి తమ కస్టమర్ ఐడి తెలియచేయండి. ....

దయచేసి ఈ ఆర్డర్ ఫామ్ పూర్తి చేసి చందా రుసుముతోపాటు ఈ చిరునామాకు పంపించండి.

ఢిల్లీ ప్రకాశన్ వితరణ్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్,
ఈ-3, ఝండేవాలా ఎస్టేట్, న్యూఢిల్లీ- 110 055.

సంతకం........................ తేదీ :........................

ఈ డిస్కౌంట్ సౌకర్యం రాబోయే సంచికల నుండి లభిస్తుంది. దీనికి సంబంధించిన అన్ని వివాదాలు ఢిల్లీ / కొత్త ఢిల్లీ న్యాయస్థానాల్లో, ఫోరమ్‌లలో పరిష్కరింపబడతాయి. చెక్ / డి.డి.లన్నీ ఢిల్లీ ప్రకాశన్ వితరణ్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్, ఈ-3, ఝండేవాలా ఎస్టేట్, న్యూఢిల్లీ- 110 055. పేరిట పంపించాలి. షరతులు, నియమ నిబంధనలు వర్తిస్తాయి. ఫోన్ : 41398888, 41398825, ఫ్యాక్స్ : 41540714, 41398855.



'గృహశోభ' మాసపత్రిక, 122, చెనాయ్ ట్రేడ్ సెంటర్, పార్క్‌లేన్, సికింద్రాబాదు-3.

కింద ఇచ్చిన చుక్కల ఆధారంగా అందమైన ముగ్గు లేదా అందమైన బొమ్మ ఇందులోనే గీసి మాకు పంపండి. అందులో నుండి పది మందిని ఎంపికచేసి వారికి ఓ అమూల్యమైన బహుమతిని అందజేస్తాం.

రంగవల్లి - నవంబర్ 2009 విజేతలు

మాకు అందిన 'రంగవల్లి' నవంబర్ 2009 ఎంట్రీలలో ఈసారి కేవలం ఒక్కరు మాత్రమే ఎంపికయ్యారు.



ఉత్తమంగా ఎంపికైన రంగవల్లి.

పి.నాగమణి, విజయవాడ

'రంగవల్లి' జనవరి 2010

పేరు : ....

చిరునామా : ....

....

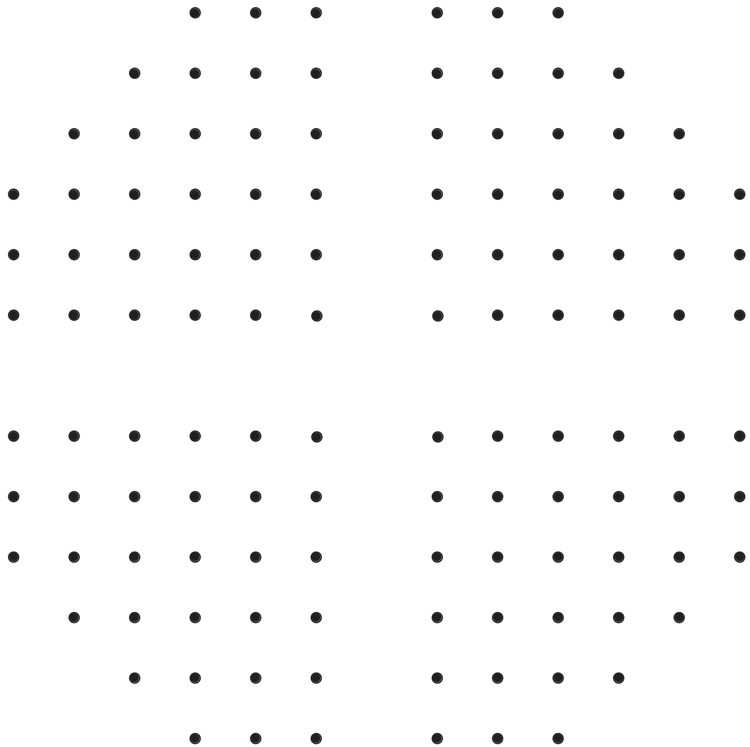
....

....

....

సంతకం : ....

అడ్డం - 13, నిలువు - 13






అందాల పాఠాలు చెప్పే జార్జియస్ బ్యూటీ స్కూల్

● జి.శ్రీవత్స





1988లో ఒక చిన్న మొక్కగా ప్రారంభమైన జార్జియస్ బ్యూటీస్కూల్ ఇప్పుడు ఒక మహావృక్షంగా మారి వందలాది బ్యూటీషియన్లను తయారుచేసే స్థితికి చేరుకుంది

రాష్ట్ర రాజధాని హైదరాబాద్ నగరం శ్రీనగర్ కాలనీలో ఉన్న జార్జియస్ బ్యూటీ స్కూల్‌కి దశాబ్దంన్నర చరిత్ర ఉంది. ఈ స్కూల్‌ని మధు అగర్వాల్ నిర్వహిస్తున్నారు. 1988లో తన ఇంట్లోనే బ్యూటీపార్లర్ ప్రారంభించిన మధు అగర్వాల్ క్రమంగా దానిని విస్తరించి అందాల పాఠాలు నేర్పే ఒక స్కూల్‌గా తీర్చిదిద్దారు. పలు పత్రికల్లో వీరి రచనలు ప్రచురితమయ్యాయి. ప్రస్తుతం ఈ స్కూల్ అడ్వాన్స్ కోర్స్‌లను కూడా అందిస్తోంది.

ఇటీవల 'గృహశోభ' ఈ స్కూల్‌ని సందర్శించింది. ఈ సందర్భంగా ఆమెతో ముచ్చటించింది. ఆ వివరాలేమిటో తెలుసుకుందాం.

మీరు బ్యూటీషియన్ వృత్తినే ఎందుకు ఎంచుకున్నారు?

"అందంగా తయారుకావడం, ఇతరులను అందంగా తీర్చిదిద్దడం నా హాబీ. చిన్నప్పుడు నా స్నేహితురాలికి బ్రైడల్ మేకప్ చేసేదాన్ని. అలా నేను బ్యూటీషియన్‌గా మారిపోయాను"

'జార్జియస్ బ్యూటీపార్లర్ అండ్ స్కూల్'ని ఎలా ప్రారంభించారు?

"నేను ముందుగా మా ఇంట్లోనే బ్యూటీపార్లర్ ప్రారంభించాను. దీనికి ముందు బ్యూటీకి సంబంధించిన కొన్ని కోర్సులను పూర్తి చేసాను. మొదట్లో నేనొక్కదాన్నే అన్ని పనులు చేసుకునేదాన్ని. నా పనితనం గమనించిన కస్టమర్లే నేను ఎదగడానికి తోడ్పడ్డారు. అత్యాధునిక వసతులతో 1990లో నేను 'జార్జియస్ బ్యూటీ స్కూల్'ను ప్రారంభించాను"

మీ స్కూల్‌కి, ఇతర బ్యూటీ స్కూల్స్‌కి ఉన్న తేడా ఏమిటో చెప్పండి?

"మా బ్యూటీ స్కూల్‌లో అత్యాధునిక వసతులున్నాయి. కస్టమర్ రిలేషన్‌షిప్, పొల్యూషన్ ప్రోబ్లమ్, చర్మ సంరక్షణ, మేకప్ తదితర విషయాలపై మేము శిక్షణ ఇస్తాము. ఆరోగ్యంగా ఎలా ఉండాలో మేము నేర్పిస్తాము"

అందానికి ఎందుకు అంత ప్రాధాన్యత ఇస్తుంటారు?

"అందంగా కనిపించాలని ప్రతి ఒక్కరికీ ఉంటుంది. అందంగా ఉంటేనే ఆత్మవిశ్వాసం రెండింతలవుతుంది. అందంగా ఉండడానికి మహిళలు మేకప్‌కి, చర్మ సంరక్షణకి ఎంతో ప్రాధాన్యత ఇస్తారు"

మీ స్కూల్‌లో ఎలాంటి ట్రీట్‌మెంట్లు అందిస్తున్నారు?

"మా దగ్గర యాంటీ రింకిల్, యాంటీ ఏజింగ్, పిగ్మెంటేషన్, స్కిన్ వైటనింగ్, పెర్మనెంట్ హెయిర్ రిమూవల్, అరోమా థెరపీ, బ్రెస్ట్ లిఫ్టింగ్, ఓజోన్ ట్రీట్‌మెంట్, హెయిర్ ఫాలింగ్ ట్రీట్‌మెంట్, ఇయర్, నోస్ పియర్‌సింగ్, హెయిర్ కట్, హెయిర్ స్టైల్, వాటర్ ప్రూఫ్ మేకప్ తదితర ట్రీట్‌మెంట్లు లభిస్తాయి"

మీరు ఇంటినీ, వ్యాపారాన్నీ ఎలా బ్యాలెన్స్ చేయగలుగుతున్నారు?

"సాధారణంగా ఇంటి పనంతా ఉదయం 10, 11 గంటలకు పూర్తవుతుంది. ఆ తర్వాత పార్లర్ చూసుకుంటాను. కస్టమర్లు కూడా ఉదయం 11 తర్వాతే వస్తుంటారు. అందుకే నాకీ వృత్తి ఎంతో చక్కగా సరిపోయింది"

బ్రైడల్ మేకప్ గురించి చెప్పండి?

"పెళ్ళికి మేము ప్రత్యేకంగా మేకప్ చేస్తాము. ఇది పదిహేను గంటలపాటు ఉంటుంది. పెళ్లికి ప్రత్యేకమైన హెయిర్ స్టైల్ చేయాల్సి ఉంటుంది"

మీ హాబీలు చెబుతారా?

"పుస్తక పఠనం, పాత పాటలు వినడం, పత్రికలకు వ్యాసాలు రాయడం ఇవి నా హాబీలు"

మీ ఎదుగుదలకి తోడ్పడిన వారు ఉన్నారా?

"ఉన్నారు. నేను బ్యూటీపార్లర్‌ను ఒక బ్యూటీ స్కూల్‌గా అభివృద్ధి చేయడం వెనుక మా వారు అజయ్‌కుమార్ అగర్వాల్ సహకారం ఎంతో ఉంది. నా సేవలను గుర్తించిన అగర్వాల్ సమితి 'మహారాణి ఝాన్సీ పురస్కారం'తో నన్ను సత్కరించింది" ●



- భరత్

వాస్తు వైభవానికి నిలువెత్తు నిదర్శనం మాండూ

అందమైన కట్టడాలు, అంతఃపురాన్ని తలపించే భవనాలు మాండూ ప్రత్యేకత. మాల్వాంచల్ పరిసరాల్లో బాజ్ బహదూర్, రాణి రూపమతి ప్రేమచరిత్ర మాండూ కట్టడాలలో ప్రతిబింబిస్తుంది. ప్రేమ, ప్రేమ కథలు కొందరికి గుడ్డిగా అనిపించినా మాండూలోని భవనాలు, కట్టడాలు పరిశీలిస్తే అవి ఎప్పటికీ మన స్మృతిపథంలో మెదులుతుంటాయి. ఈ ప్రేమ చరిత్ర అక్కడక్కడా ప్రతిధ్వనిస్తున్నట్లే ఉంటుంది. ఆ అద్భుత కట్టడాలలో ఇతిహాస సంబంధమైన వృత్తాంతాలు అనేకం చెక్కుచెదరకుండా ఉన్నట్లు అనిపిస్తాయి. పూర్తిగా గ్రామీణ వాతావరణాన్ని తలపించే రీతిలో సముద్రతీరానికి దాదాపు రెండువేల కిలోమీటర్ల దూరంలో ఎత్తయిన ప్రాంతంలో నిర్మితమైన చారిత్రక భవనాలు మొగలాయీల కాలంనాటి పాలకుల వైభవానికి ప్రతీకగా నిలుస్తాయి. మరోవైపు బాజ్ బహదూర్, రాణి రూపమతిల ప్రేమ చరిత్రకు నిదర్శనంగా కనిపిస్తాయి. 13వ శతాబ్దం వరకు ఆనాటి రాజుల శాసనాలలో మాండూది ప్రత్యేకస్థానం. అయితే అదే సమయంలో మొగలాయీ రాజుల హయాంలో ఆక్రమణల పర్వం ప్రారంభమైంది.

మాండూ అందాలు అసమానమైనవని చెబుతారు. కళ్లు చెదిరే నిర్మాణ కౌశలం ఆ కట్టడాలలో కనిపిస్తుంది. ఇక్కడి పరిసరాలు, అందాలు చూసిన మొగలాయీ పాలకులు సమ్మోహితులై ఈ కట్టడాలను 'శాదియాబాద్', 'ఆనంద్ కా నగర్'గా వ్యవహరించేవారు. కానీ కాలక్రమంలో పాలన మారినా, పాలకులు మారినా ఈ చారిత్రక స్థలాలు మాత్రం మార్పు చెందక పదిలమై నిలచి ఉన్నాయి. మాండూ లాంటి సుందరమైన ప్రాంతాలే దీనికి సిసలైన తార్కాణాలు. ఇక్కడి పరిసరాలు చూసిన వారెవరైనా ఏదో తెలియని అలౌకిక ఆనందానుభూతికి లోనవుతారు.

క్షణకాలంపాటు మైమరచిపోయి ఇక్కడి కట్టడాలను తనివితీరా కళ్లార్పకుండా చూస్తారు.

పాలకులు మారినా, ప్రభుత్వాలు మారినా ఆయా కాలాలకు సంబంధించిన చారిత్రక స్థలాలు, కట్టడాలు గత చరిత్రను అనునిత్యం గుర్తు చేస్తుంటాయి. నర్మదా నది ఒడ్డున నిర్మితమైన 'మాండూ' నగరం సందర్శించినప్పుడు అక్కడ ఉన్న కట్టడాలు మనకి ఎన్నో కథల్ని చెబుతాయి. అసమాన సౌందర్యంతో ఉట్టిపడే ఈ కట్టడాల్లో ఎన్నో విశేషాలున్నాయి

నర్మదానది ఒడ్డున విశాలమైన ప్రాంగణంలో రూపుదిద్దుకున్న మాండూలోని ఎత్తయిన భవంతులు, కట్టడాలు పర్యాటకులను ఆశ్చర్యానికి లోను చేస్తాయంటే అందులో అతిశయోక్తి లేదు. కోటగోడల తరహాలో కేవలం రక్షణ కోసమే కాకుండా కళావైభవం ఉట్టిపడే రీతిలో నిర్మించిన ఈ భవనాలు ప్రకృతి అందాలతో అలరారుతూ ఉంటాయి. మాళవీయ, నిమాడ్ సంస్కృతుల మేలు కలయిక ఇక్కడ మరో ప్రత్యేకత. దాదాపు 45కిలోమీటర్ల పొడవునా విస్తరించిన మాండూలో 12 ప్రవేశద్వారాలు కనువిందుచేస్తాయి. వింతలు, విశేషాల సమాహారంగా మాండూ ప్రసిద్ధికెక్కింది.

'జహాజ్' మహల్

ఇది ఓడ ఆకారంలో ఉండే భవనమని పేరును బట్టే తెలిసిపోతుంది. దాదాపు 120 మీటర్ల విశాలమైన ఈ భవనాన్ని అప్పటి మొగలాయీ రాజు గైసుద్దీన్ ఖిల్జీ నిర్మించినట్లు చరిత్ర చెబుతుంది. ఆ రోజుల్లో ఇది ఒక అంతఃపురంలా అప్పటి చక్రవర్తులకు, రాణివాసానికి ఉపయోగపడింది. జహాజ్ మహల్ రెండు కృత్రిమ చెరువుల మధ్యలో ఉన్న గొప్ప భవనంగా పేరు సంపాదించింది.

'హోషంగ్‌షా' సమాధి

ఆఫ్ఘన్ వాస్తుకళ ఉట్టిపడే హోషంగ్‌షా సమాధి పరిసరాలలోని భవనాలు మనోహరంగా కనిపిస్తాయి. ఇది పూర్తిగా పాలరాతి కట్టడం. తొలి భారతీయ భవనంగా పేరు పొందింది. స్థూపాకారంలో ఈ భవనాన్ని రూపకర్తలు ఎంతో

అందంగా, ఆకర్షణీయంగా మలిచారు. ఇక్కడ ఒకే వరుసలో తేలికపాటి దర్వాజాలు, గవాక్షాలు మరింత వన్నె చేకూర్చేవిగా కనిపిస్తాయి. నాలుగు వైపులా ఎత్తయిన స్తంభాలు ఈ భవంతి ఠీవిని నిలబెట్టేవిగా అనిపిస్తాయి. తాజ్‌మహల్ నిర్మాణానికి ముందు, షాజహాన్ తన రాజ్యంలోని వాస్తుకళా నిపుణుల్ని ఇక్కడికి పంపారని చరిత్ర పరిశోధకులు చెబుతుంటారు. ప్రముఖ వాస్తు శిల్పి హమీద్ గురు ఇక్కడికి వచ్చి మాండూ నిర్మాణ కౌశలాన్ని పరిశీలించారని చరిత్ర చెబుతోంది. మాండూ కట్టడాలు పురాతత్వ పరిశోధకులకు ఒక ప్రత్యేక అంశంగా మారిన దాన్ని బట్టి దీనికి ఎంత ప్రాధాన్యత ఉందో మనం అర్థం చేసుకోవచ్చు.

'అశర్ఫీ' మహల్

హోషంగ్‌షా వారసుడు మహమ్మద్ షా ఖిల్జీ భవనం నిర్మించాడు. మొదట ఇక్కడ మదర్‌సా కొనసాగేదని, తర్వాత ఈ భవనం రూపురేఖలు కొంత మార్చారని చెబుతుంటారు. మేవాడ్‌కు చెందిన కుంభాపై విజయం సాధించిన తర్వాత ఖిల్జీ ఈ భవన ప్రాంగణంలో ఏడంతస్తుల కట్టడాలు నిర్మించినట్లు చారిత్రక కథనం. అయితే కాలగర్భంలో కొన్ని శిథిలం కాగా ప్రస్తుతం ఒక్క అంతస్తు మాత్రమే సురక్షితంగా మనకి కనిపిస్తుంది. ఈ ప్రాంగణాన్ని బంగారు నాణేల మందిరంగా కూడా పిలుస్తారు. మరో విశేషం ఏమిటంటే లావుగా ఉన్నవాళ్లెవరైనా బరువు తగ్గి సన్నబడాలంటే ఈ భవంతిలోని రెండువందల మెట్లు ఎక్కి, దిగి వస్తే ఒక బంగారు నాణెం బహుమతిగా ఇచ్చేవారని, అందుకే ఈ ప్రాంగణానికి 'అశర్ఫీ' మహల్ అని పేరు వచ్చిందని చమత్కారంగా చెబుతుంటారు.

'హిందోళా' మహల్

మాండూలో మరో మనోహరమైన కట్టడం హిందోళా మహల్. గైసుద్దీన్ ఖిల్జీ ఈ భవనాన్ని తన దర్బారు కోసం నిర్మించారు. మృదువైన తేలికపాటి చెక్కలతో ఏటవాలుగా ఉండేలా నిర్మితమైన ఈ భవనంలోకి అడుగుపెడుతుంటేనే ఊయలలూగుతున్నట్లే ఉంటుంది. ఈ ఇసుక రాతిభవనం మాళవీయ సుల్తానులకు దివాణంలా ఉపయోగపడేది. అంతఃపుర రాణులు ఇక్కడ పల్లకిలో విహరించేవారని ప్రతీతి.

'జామీ' మసీదు

ఆసియాలోని అతిపెద్ద మసీదులలో ఒకటిగా పేర్కొనే జామీ మసీదు చూస్తేనే సందర్శకులు విస్మయానికి గురౌతారు. డమిష్కులోని మసీదును చూసి ఆ ప్రేరణతో, స్ఫూర్తితో ఈ మసీదును నిర్మించారని చెబుతుంటారు. మసీదు మధ్యభాగంలో ఉన్న రెండు అందమైన స్థూపాలు సందర్శకులను అబ్బురపరుస్తాయి. వెనుకవైపు మరిన్ని కమాన్లు, స్థూపాలు, మసీదు ప్రాంగణం, నలువైపులా విశాలమైన స్తంభాలు కనువిందు చేస్తాయి. ముందుభాగంలో పూర్తి వైవిధ్యంతో నిర్మితమైన వివిధ ఆకృతులలో ఉండే కమాన్లు, గూళ్లు మనల్ని క్షణకాలంపాటు సమ్మోహితులను చేస్తాయి.

'రూపమతి' మంటపం

ఎంతో చారిత్రక ప్రాధాన్యం ఉన్న ఈ భవంతి రాణి రూపమతి ఏకాంత మందిరంగా బాగా ఉపయోగపడేది. చాలా సమయం ఆమె ఇక్కడే గడిపేవారట. ఇక్కడికి సమీపంలోని బాజ్ బహదూర్ భవనంవైపు రాణి తదేకంగా చూస్తుండేవారని చెబుతుంటారు. ఇక్కడికి సమీపంలోనే దిగువన నర్మదానది జలాశయం ప్రత్యేక ఆకర్షణగా చెప్పవచ్చు.

మాండూలో అడుగడుగునా ఎన్నో భవంతులు, కళాత్మకత ఉట్టిపడే స్మారక చిహ్నాలు చారిత్రక వైభవానికి నిలువెత్తు నిదర్శనంగా నిలుస్తాయి. హాథీమహల్, ఎకో పాయింట్, దర్‌యార్‌ఖాన్ సమాధి, దాయిమహల్, నాట్యశాల, ఆయుధాగారం, జాలీ మహల్, మొగలాయీలు తమ హయాంలో వినియోగించిన వస్తువులు, జీవాస్మ సంగ్రహాలయం లాంటివి ఎన్నో ఇక్కడ చూడవచ్చు. ●



నేటి తరం యువతుల మనోభావాలకి అద్దం పడతాయి 'శ్రీ పాలమ్ సిల్క్ శారీస్'

● జి. శ్రీవత్స

చెన్నైలో శ్రీపాలమ్ సిల్క్ పేరెన్నిక గల గొప్ప కలక్షన్ ఉన్న స్టోర్స్. ఈ స్టోర్స్‌ని ప్రముఖ మహిళా పారిశ్రామికవేత్త జయశ్రీ రవి నిర్వహిస్తున్నారు. సంప్రదాయ, ఫ్యాషనబుల్ చీరలను 'శ్రీ పాలమ్ సిల్క్' బ్రాండ్ పేరుతో వీరు అందిస్తున్నారు. ప్రఖ్యాత పారిశ్రామికవేత్త 'నల్లి సిల్క్స్' అధినేత శ్రీ కుప్పుస్వామి చెట్టి ఆమె తండ్రి. నల్లి భారతదేశంలోనే పేరొందిన బ్రాండ్.

ఇటీవల 'గృహశోభ' శ్రీ పాలమ్ స్టోర్స్‌ని సందర్శించింది. ఈ సందర్భంగా స్టోర్స్ నిర్వహిస్తున్న జయశ్రీ తాము అందించే పట్టు వస్త్రాల గురించి ఎన్నో విశేషాలను వివరించారు.

ప్రతి కళకీ ఒక ప్రత్యేకత ఉంటుంది. మీరు అందించే పట్టుచీరల ప్రత్యేకతలు వివరిస్తారా?

"కొన్ని సంవత్సరాల క్రితం యువతులు పట్టుచీరలకు బదులు షిఫాన్, జార్జెట్, ఫ్యాన్సీ తరహా చీరలను ఇష్టపడేవారు. ఈ చీరలు పట్టుచీరల కంటే తక్కువ బరువు ఉంటాయి. ఈ చీరలపై మంచి వర్క్ ఇస్తే ఎంతో అందంగా తయారవుతాయి.

ఇవి కంటికి ఇంపుగా ఉంటాయి. ఎంతో ఆకర్షణీయంగా ఉంటాయి. అయితే పట్టుచీరలు మాత్రం పండుగలు, ఇతర కార్యక్రమాలకే పరిమితమైపోయాయి. ఇలాంటి పరిస్థితిలో నేటితరం యువతుల ఆకాంక్షలకు అనుగుణంగా మేము డిజైనర్, కాన్సెప్ట్ పట్టుచీరలను పాలమ్‌లో తయారుచేసి అందించాం. ఇవి సంప్రదాయక పట్టుచీరల్లో ఒక కొత్త ఒరవడిని సృష్టించాయి. మా టాగ్‌లైన్ లుక్ ట్రెండీ ఇన్‌సిల్క్. పట్టుచీరలంటే పాతకాలం వస్త్రాలనుకునే ఈతరం యువతులను కొత్త డిజైన్లతో మేము ఆకర్షించ గలిగాం. మా స్టోర్స్‌లో పెళ్ళి కూతుళ్లకి, పెళ్లి ముహూర్తానికి తగ్గ పట్టుచీరలే కాకుండా రిసెప్షన్, ఇతర ఫంక్షన్‌లకు సంబంధించిన చీరలను ఎంపిక చేసుకునే అవకాశాన్ని అందిస్తున్నాం"

చెన్నైకి చెందిన ప్రముఖ మహిళా పారిశ్రామికవేత్త జయశ్రీ రవి. సంప్రదాయ, ఫ్యాషనబుల్ చీరలు 'శ్రీ పాలమ్ సిల్క్' బ్రాండ్‌తో వీరు అందిస్తున్నారు. చెన్నైలో 'శ్రీ పాలమ్ సిల్క్' గొప్ప కలక్షన్ ఉన్న స్టోర్స్‌గా పేరు సంపాదించింది

పాలమ్ సిల్క్స్‌కు, ఇతర చీరలకు ఉన్న తేడా ఏమిటి?

"పాలమ్ సిల్క్స్‌లో కనిపించే చీరలు బయట ఎక్కడా లభించవు. అందరి మాదిరిగా మా దగ్గర డిజైన్, కలర్ చీరల స్టాక్ ఉండదు. మా దగ్గర లభించే చీరలను కస్టమర్లు ఎంపిక చేసుకోవడం చాలా కష్టం. అద్భుతమైన డిజైన్లలో రకరకాల కాంబినేషన్లలో మా దగ్గర చీరలు లభిస్తాయి.

మా దగ్గరికి వచ్చే ప్రతి కస్టమర్‌ని చూడడానికి మా ప్రతినిధి ఒకరు ఉంటారు వారికి అవసరమైన చీరలను చూపిస్తారు.

మీరు తయారు చేసే చీరలను గురించి

వివరిస్తారా?

"నల్లి సిల్క్స్, కుమరన్ సంస్థలకు మాది అనుబంధ సంస్థ కాబట్టి ప్రజలు మమ్మల్ని ఎంతో నమ్ముతారు. అంతేకాదు మేం ఎంతో నాణ్యతతో కూడిన పట్టుచీరలు అందిస్తామని భావిస్తారు. ప్యూర్ జరీ, ఆఫ్ జరీ చీర ఏది కొనుగోలు చేసినా అవన్నీ చేనేత మగ్గాలపై తయారైనవని మా కస్టమర్లకి తెలుసు. కస్టమర్ల అవసరానికి తగిన డిజైన్లను, కాన్సెప్ట్ చీరలను చేనేత కార్మికులతో రూపొందించి మేము అందిస్తాము.

మేము తయారుచేసే చీరలు మ్యూజియంలో ప్రదర్శించే వస్తువుల్లా ఉండవు. సృజనాత్మకత మా చీరల ప్రత్యేకత. సాధారణ మహిళలు సైతం మేమందించే చీరలను కొనుగోలు చేస్తారు"

నేటికీ పట్టుచీరలను కొనేందుకు ఎందుకు అంతగా ఇష్టపడుతుంటారు?

"మన చీరలు మన సంస్కృతిని ప్రతిబింబిస్తాయి. చేతితో నేసిన ప్యూర్ పట్టుచీరలు దక్షిణాది సంప్రదాయానికి నిలువెత్తు నిదర్శనాలు. కాంచీపురం చీరలను ఉత్తరాది మహిళలుసైతం ఎంతో ఇష్టపడ తారు. పేద, గొప్ప అనే తేడా లేకుండా మహిళలంతా తమ వద్ద కనీసం ఒక కాంచీపురం చీరనైనా ఉంచుకుంటారు"

చీరల ధరలను ఎలా నిర్ణయిస్తారు? ఈ మధ్య వస్తున్న చీరల ధరల్లో ఎంతో తేడా కనిపిస్తోంది?

"నిజమే. పట్టుచీరల ధరల్లో ప్రస్తుతం ఎంతో తేడా కనిపిస్తోంది. దీనికి ప్రధానంగా మూడు కారణాలు ఉన్నాయి. పట్టు దారం, జరీ, కార్మికుల కోసం పెట్టే ఖర్చు పెరిగిపోయింది. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా పట్టు దారం ధరల్లో ఎంతో తేడా కనిపిస్తోంది. దీనికి ప్రభుత్వం ఎక్స్‌పోర్ట్, ఇంపోర్ట్ పాలసీ నిబంధనలే కారణం.

బంగారం, వెండితో ముడిపడిన జరీ ధరల్లోనూ ఎంతో తేడా కనిపిస్తోంది. ప్రస్తుతం చేనేత రంగంలో మల్టీనేషనల్ కంపెనీలు అడుగుపెట్టాయి. దాంతో మార్కెట్‌లో పోటీ ఏర్పడింది. అంతేకాదు నేత కార్మికులకు ఉద్యోగ ఉపాధి అవకాశాలు పెరిగాయి.

అయితే చేనేత రంగంలో చదువుకున్న వారు కొంతమంది తమ వృత్తిని వదలి ఇతర రంగాల్లోకి వెళ్ళిపోయారు. ఈ పరిస్థితుల కారణంగా పట్టుచీరల ధరల్లో వ్యత్యాసం కనిపిస్తోంది"

మీ దగ్గర ఉన్న చీరల్లో బాగా పేరు సంపాదించిన చీరలు ఏవైనా ఉన్నాయా? ప్రస్తుతం ఏ ట్రెండ్ నడుస్తోంది?

"పట్టుచీరలంటే మహిళలు ఎక్కువ ఇష్టపడతారు. ప్రస్తుతం హెవీ కంచి చీరల కంటే లైట్ షేడ్ ఉన్న చీరల్ని ఇష్టపడుతున్నారు. అంతేకాదు తక్కువ జరీతో ఎంబోజ్ డిజైన్లు, ట్రెండీ మోటిఫ్‌లు, సాఫ్ట్ సిల్క్, జూట్ వర్క్, నీమ్ జరీ ఉన్న చీరలకి మంచి స్పందన లభిస్తోంది"

మనదేశ పట్టు చీరలకు ఎందుకు అంత ప్రాముఖ్యత ఇస్తారు?

"పట్టుచీరల్లో ఉన్న పనితనం, డిజైన్‌లే వాటికొక ఒక ప్రత్యేక గుర్తింపు తీసుకువచ్చాయి. సాధారణంగా మనదేశంలో స్త్రీలు మొదటిసారి పట్టుచీర తీసుకోవాలని అనుకున్నప్పుడు ఆకుపచ్చ లేదా నెమలి నీలం లేదా ఎరుపు రంగు చీరలను ఇష్టపడుతుంటారు"

పంజాబీ డ్రెస్‌లు, చీరలకు గట్టి పోటీనిస్తాయా?

"గత కొన్ని సంవత్సరాలుగా పనిచేసే మహిళల సంఖ్య పెరుగుతూ వస్తోంది. ఉద్యోగ రీత్యా వారికి పంజాబీ డ్రెస్సులు అనుకూలంగా ఉంటాయి. ఈ కారణంగా వాళ్లు చీరల నుండి పంజాబీ డ్రెస్సులకు మారిపోయారు. కానీ పండుగలు, శుభకార్యాలలో మాత్రం చీరలనే ధరిస్తారు. ఇది మన సంప్రదాయాన్ని, సంస్కృతిని ప్రతిబింబిస్తుంది"

మీరు చీరలను ఎక్కడ నుండి సేకరిస్తుంటారు?

"మేము మా సొంత మగ్గాలపై చీరలను



వ్యక్తిగత వివరాలు...

జయశ్రీ మాతృభాష తెలుగు. ఆమె తండ్రి శ్రీ కుప్పుస్వామి చెట్టి. ప్రఖ్యాత పారిశ్రామికవేత్త. చాలాకాలంక్రితం ఆంధ్ర నుంచి చెన్నై వలస వచ్చారు. ఈయన 'నల్లి సిల్క్స్' పేరుతో ఎన్నో అద్భుతమైన చీరలను అందించారు. ఈయన ప్రారంభించిన 'నల్లి సిల్క్స్' భారతదేశంలోనే పేరెన్నిక గల స్టోర్స్‌గా నిలబడింది. జయశ్రీ భర్త రవి శ్రీ కుమరన్ కుటుంబానికి చెందిన వ్యక్తి. భర్త, తండ్రి ప్రోద్బలంతో ముందడుగు వేసి జయశ్రీ సంప్రదాయక కంచీపట్టుచీరల నుండి డిజైనర్ ఫ్యాన్సీ చీరలను అందిస్తూ అనతికాలంలోనే 'శ్రీ పాలమ్ సిల్క్ స్టోర్స్' పేరుతో చెన్నైలో పేరు సంపాదించింది. మొదట్లో పట్టు, కాటన్ వస్త్రాలను వెబ్‌సైట్‌తో అమ్మకాలు కొనసాగించిన జయశ్రీ ఆ తర్వాత టీ నగర్‌లో 'శ్రీ పాలమ్ సిల్క్ స్టోర్స్' ప్రారంభించారు.

తయారుచేయిస్తాము. కాంచీపురం చుట్టుపక్కల మా సొంత మగ్గాలున్నాయి. మేము తయారుచేయించే చీరలకు కావలసిన పట్టు దారాన్ని ఆంధ్రప్రదేశ్, కర్ణాటక రాష్ట్రాల నుండి తెప్పిస్తాము"

మీరు ఇటువైపు మీ ఫ్యామిలీని అటువైపు వ్యాపారాన్ని ఒకేసారి ఎలా మేనేజ్ చేస్తున్నారు?

"నేను నల్లి, కుమరన్ కుటుంబాలకు చెందిన దానిని కావడంతో పట్టు వస్త్రాల వ్యాపారంలో వారి తోడ్పాటు ఎంతో ఉపయోగ పడింది.

మా నాన్నగారు నల్లి చిన్నస్వామి చెట్టి నాకు మార్గదర్శకులు, ఫిలాసఫర్, గైడ్. ఆయన మాకు చిన్నతనం నుంచే ఎంతో స్వేచ్ఛ ఇచ్చేవారు. సొంత నిర్ణయాలు తీసుకునే అవకాశం ఇచ్చేవారు.

మేము ఈ రోజు ఇలా ఉన్నామంటే ఇదంతా ఆయన చలువే. మా నాన్నగారికి పట్టు చీరలపై ఉన్న మక్కువ మాకు కూడా అలవడింది. మావారు పట్టుచీరల డిజైన్లు రూపొందించడంలో చాలా పెర్‌ఫెక్ట్. మా కుటుంబంలో అందరి ప్రోత్సాహంతో నేను ఇంటా బయట నెగ్గుకు రాగలుగుతున్నాను"

మీ హాబీలు...

"పుస్తకాలు చదవడం, నవలలు కాదు. ఫిలాసఫీ, వ్యాపారానికి సంబంధించినవి. దీపక్ చోప్రా, డా॥ వేని డైరీ, పీటర్ డ్రాక్ రచనలు చదువుతాను"

మీ భవిష్యత్తు ప్రణాళికలు ఏమిటి?

"పట్టు పరిశ్రమ మరింత అభివృద్ధి చెంద డానికి తోడ్పడమే మా ముందున్న కర్తవ్యం. చేనేత, పట్టు వస్త్రాలతో కొత్త తరాన్ని ఆకర్షించా లని మేము ప్రయత్నిస్తున్నాం" ●

మహిళల క్రికెట్‌లో నెంబర్ వన్

మిథాలీ రాజ్

క్రికెట్‌లో మహిళలు ఉన్నత శిఖరాలను అధిరోహించడం చాలా అరుదు. కానీ మిథాలీ రాజ్ తన ప్రతిభతో ఈ శిఖరాలను అందుకోగలిగింది

తనకంటే పెద్దవాడైన తన అన్నయ్య క్రికెట్ ఆడుతుండగా చూసిన మిథాలీ రాజ్ మనసులో ఆ ఆటపై ఆసక్తి పెరిగింది. ఆ రోజు నుండి ప్రతి రోజూ ఉదయం తన అన్నతోపాటు క్రికెట్ ప్రాక్టీస్ చేసిన మిథాలీ తాను ఒక మంచి క్రికెటర్‌ను కావాలని కలలు కనడమే కాదు వాటిని సాకారం చేసుకుంది.

1982 డిసెంబర్ నెలలో సికింద్రాబాదులో జన్మించిన మిథాలీ రాజ్ భరతనాట్యం డాన్సర్ కూడా. ఒకవైపు సున్నితమైన మనోభావాలకు ప్రాధాన్యమిచ్చే భరతనాట్యం, మరోవైపు క్రికెట్ లాంటి రఫ్ ఆట ఆడడం చూస్తే ఎవరికైనా ఆశ్చర్యం కలగక మానదు. రెండూ పరస్పరం విరుద్ధమైన విషయాలు. కానీ ఈ రెండింటిలో ఒక్కదాన్ని మాత్రమే ఎంచుకోవలసిన పరిస్థితి వస్తే మిథాలీ క్రికెట్‌కే ప్రాధాన్యత ఇస్తుంది.

ఇటీవల మిథాలీరాజ్‌ను 'గృహశోభ' కలిసి ముచ్చటించినప్పుడు మాట్లాడుతూ 'నేను క్రికెట్ ప్రాక్టీస్ చేసి భరతనాట్యం క్లాస్‌కి వెళ్ళినప్పుడు నా సహ విద్యార్థినులు నాకంటే ఎంతో ముందుకు వెళ్లిపోవడం కనిపించేది. ఎండలో ఆడే ఈ క్రికెట్ కారణంగా నా చర్మం కమిలిపోతూ ఉండేది. మాకు డాన్స్ నేర్పే టీచర్ నాకోసం ఎంతని శ్రమిస్తుంది పాపం! సహ విద్యార్థినుల ముందు నేను ఇన్ఫీరియర్‌గా ఫీల్ అయ్యేకన్నా క్రికెట్ ఆట ఎంచుకోవడమే మంచిదని అనుకున్నాను'

'అంతేకాదు ఇండియన్ టీమ్‌లో ఒక స్థానాన్ని ఏర్పరచుకునే అవకాశం నాకు ఉందనిపించింది. దాంతో నేను క్రికెట్ వైపే మొగ్గు చూపాను' అని చెప్పింది.

'ప్రారంభంలో రైలులో మా స్పోర్ట్స్ కిట్స్‌ను చూసి అందరూ మేము హాకీ ఆడేందుకు వెళ తున్నామని భావించేవారు. కానీ మేము క్రికెట్ ఆడేందుకు వెడుతున్నామని తెలిసి వ్యంగ్యంగా నవ్వేవారు. ఎన్నోసార్లు 'అండర్ ఆర్మ్స్' 'లెగ్ బ్రేక్' లాంటి అశ్లీల పదజాలాన్ని మేము వారి నోటి వెంట వినాల్సి వచ్చేది' అని వివరించింది. ఇలాంటి మాటలు మిథాలీ మనసును ఎంతో బాధపెట్టాయి. అయినా ఇవేవీ ఆమె క్రికెట్‌కెరీర్‌లో ఎలాంటి అవరోధాన్నీ సృష్టించలేదు. ఆత్మ విశ్వాసంతో ఆమె క్రికెట్‌లో అంచలంచెలుగా ఎదుగుతూ ప్రగతి పథంవైపు పరుగులు తీస్తోంది.

టీవీ ఛానల్స్ ముందుకు రావడం లేదు

బీసీసీఐ ఉమెన్ క్రికెట్ అసోసియేషన్‌ను తమ అధీనంలోకి తెచ్చుకోవడంతో ఇప్పుడు మహిళా క్రికెటర్లకు సకల సౌకర్యాలతోపాటు డబ్బు అందుతోంది. వీరికి అంతర్జాతీయ స్టేడియాలలో, అంతర్జాతీయ పిచ్‌లపై ఆడే అవకాశం కూడా లభిస్తోంది.

ఇన్ని సౌకర్యాలు లభిస్తున్నా ప్రజలు మాత్రం మహిళా క్రికెటర్లను గుర్తించడం లేదు. టీవీ ఛానల్స్ సైతం వీరిపై దృష్టి సారించడం లేదు. ఏవైనా పెద్ద బ్రాండ్స్ లాంచ్ చేసేటప్పుడు వీరిని అతిథులుగా ఆహ్వానించవచ్చు కదా? ఈ విషయమై మిథాలీని అడిగినప్పుడు 'ఔను! మా మహిళా క్రికెటర్లను మీడియా నిర్లక్ష్యం చేస్తోంది మేము ఆడే మ్యాచ్‌లు 'ఈఎస్‌పీఎన్', 'స్టార్‌స్పోర్ట్స్' లంటి పేరున్న ఛానల్స్ ప్రసారం చేసేందుకు ముందుకురావడం లేదు. ఈ కారణంగా ప్రజలు మమ్మల్ని గుర్తించలేకపోతున్నారు' అని అంది.



● నిష్ఠ

మొట్టమొదటి ఇండియన్

2002లో ఇంగ్లండ్‌లో జరిగిన టెస్ట్ మ్యాచ్‌లో డబల్ సెంచరీ (214 రన్స్) చేసిన మిథాలీ మొట్టమొదటి భారతీయ మహిళా క్రికెటర్‌గా నిలిచింది. అంతేకాదు వన్ డే మ్యాచ్‌లలో 3,000కు పైగా రన్స్ సాధించిన మిథాలీ ప్రపంచంలో ఐదవ స్థానాన్ని సొంతం చేసుకుంది. అంతర్జాతీయ క్రికెట్‌లోనూ మిథాలీ ఒక సంచలనం సృష్టించింది. 1999లో ఐర్లాండ్‌లో జరిగిన మ్యాచ్‌లో మిథాలీ 114 రన్స్ చేసి సంచలనం సృష్టించింది.

'అర్జున్' అవార్డ్

మిథాలీ ఒక గొప్ప బ్యాట్స్‌మెన్. అవతలివైపు నిరాటంకంగా వికెట్లు పడుతున్నా తను మాత్రం ఒక కొండలా దృఢంగా నిలబడి తన సైడ్‌ను ఎంతో జాగ్రత్తగా కాపలి కాస్తుంది. బ్యాట్స్‌మెన్‌గా తన ప్రతిభా పాటవాల్ని ప్రదర్శించి మిథాలీ ఇండియన్ టీమ్‌ను ఎన్నో విపత్కర సమయాల్లోనూ ధైర్యంగా ఎదుర్కొని గెలుపు సాధించేలా తోడ్పడింది. అందుకే ఆమెను గౌరవభావంతో మహిళా టీంకి 'సచిన్ టెండూల్కర్'గా పేర్కొంటుంటారు.

మిథాలీ విజయాలకు గుర్తింపుగా ఆమెకు 2003 సంవత్సరంలో 'అర్జున్' అవార్డ్ లభించడం విశేషం. దాదాపు 10 సంవత్సరాలుగా అంతర్జాతీయ క్రికెట్లోనూ, అంతకు పూర్వం నుండే స్థానిక మ్యాచ్‌లలో పాల్గొంటున్నా మిథాలీ రాజ్ పరుగుల దాహం ఇప్పటికీ తీరనే లేదు.

మాజీ క్రికెటర్ మహ్మద్ అజారుద్దీన్‌ను కలుసుకున్న అపురూప క్షణాలు మిథాలీకి ఇప్పటికీ గుర్తే. ఒక కార్యక్రమంలో ఎవరో మిథాలీని అజారుద్దీన్‌కు పరిచయం చేసినప్పుడు 'ఈమేనా మిథాలీ రాజ్! ఇప్పటి వరకూ ఈమెను గురించి పత్రికల్లో చదవడమే గానీ ప్రత్యక్షంగా చూసే అవకాశం నాకు లభించలేదు. ఈరోజు ఆమెను కలుసుకునే సదవకాశం లభించింది' అని ప్రశంసించారట.

జీవితంలో విజయం సాధించాలంటే మహిళలు ఆర్థికంగా బలంగా ఉండాలని మిథాలీ అభిప్రాయం. ప్రతి మహిళా ఒక మిథాలీ రాజ్ లేదా ఐశ్వర్యారాయ్ కాలేకపోవచ్చు. కానీ తమ కాళ్లపై తాము నిలచినవాళ్ళు తమ కిష్టమైన రీతిలో జీవించగలుగుతారు. ప్రతి మహిళలోనూ అంతర్లీనంగా అద్భుతమైన శక్తి ఉంటుంది. దానికి కావల్సింది క్రమశిక్షణ, మనోధైర్యం మాత్రమే.

మిథాలీ బాహ్య సౌందర్యానికంటే మానసిక సౌందర్యానికీ, విజయాలకూ ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇస్తుంది. అందుకేనేమో ఆమె నిశ్చింతగా మండే ఎండలోనూ, ధూళిలోనూ ఎంతో మనోధైర్యంతో ఆడగలుగుతోంది.

విజయాలను సాధించేవారు సౌందర్యానికి అంతగా ప్రాధాన్యత ఇవ్వరు. మనం ఏం సాధించామా అన్న దానికి ప్రాధాన్యత ఇస్తారు. మొక్కవోని పట్టుదల, అకుంఠిత దీక్షకు ప్రతిరూపంగా కనిపించే మిథాలీ రాజ్‌కి పెళ్లి చేసుకునే ఉద్దేశమే లేదట. పెళ్ళి తర్వాత పూర్తి సమయాన్ని క్రికెట్ కోసం కేటాయించడం అసాధ్యమన్న భయమే ఆమె నిర్ణయానికి కారణమని తెలుస్తోంది. ●

● శిఖ

కొత్త సంవత్సరం 100 సంకల్పాలు



ఒక సంవత్సరం గడిచిపోయింది. 2010 వచ్చేసింది. 365 రోజులు ఎలా గడిచి పోయాయో తెలియనే లేదు. ఈ సంవత్సరం మీరు సాధించింది ఏమిటి అని కొద్దిమంది మహిళలను అడిగినప్పుడు వారిలో చాలామంది తాము చెప్పుకోతగినంతగా ఏమీ లేవని సమాధానం చెప్పారు. 'సంవత్సరం ప్రారంభంలో బోలెడన్ని ప్లాన్లు వేసుకున్నాం. వాటిలో ఒకటి ఉదయం రోజూ వాకింగ్‌కి వెళ్లడం. కొన్ని రోజులైతే వెళ్ళాం. కాని ఆ తర్వాత ఒకసారి వర్షం కారణంగా, మరోసారి పొగమంచు కారణంగా, ఇంకొకసారి ఉదయం తొందరగా లేక పోవడంతో మా వాకింగ్ ప్లాన్ అలాగే మిగిలి పోయింది. దీంతోపాటు మా ప్లాన్లన్నీ కుప్పకూలి పోయాయి'అని వాళ్లు చెప్పారు.

అక్షయ్ తాను ఒకసారి ఒక నిర్ణయం తీసుకున్నానని చెప్పాడు. 'అవసరమయ్యే వస్తువులను ఒక పద్ధతిలో పేర్చి పెట్టుకోవాలని అనుకున్నాను. అదీ నేను కొన్ని రోజులే చేయగలిగాను' అని వాపోయాడు. అలాగే రేఖ మాట్లాడుతూ 'కొంత డబ్బు వెనకేసి నేను టీవీ కొనాలని అనుకున్నాను. కాని మార్కెట్‌కి వెళ్ళినప్పుడు నన్ను నేను కంట్రోల్ చేసుకోలేక అనవసరపు ఖర్చులు చేసాను. ఫలితంగా టీవీ కొనలేకపోయాను' అని చెప్పింది.

వాస్తవానికి నిర్ణయాలు తీసుకోవడం అనే మాట ప్రతి కొత్త సంవత్సరం రోజున వినిపిస్తుంటుంది. సంవత్సరం మొదటిరోజున ఏమి చేస్తారో దాని ప్రభావం సంవత్సరం పొడవునా ఉంటుందని చాలామంది నమ్ముతారు. మనం చేసే సంకల్పం మనలో సంస్కరణకి అవకాశం ఇస్తుందని దీని అర్థం. కొత్త సంవత్సరం మొదటి రోజు ప్రాముఖ్యతను గుర్తించి ఆ రోజు తీసుకునే నిర్ణయాలను అమలు చేయడానికి చాలామంది ఉత్సాహం, ఆవేశాలకు లోనవుతుంటారు. సాధారణంగా మనం కొత్త సంవత్సరం రోజున మనకు తెలిసిన ప్రతి ఒక్కరిని పలకరించి ఫోనుల్లో లేదా నేరుగా 'హ్యాపీ న్యూ ఇయర్' అని చెబుతాం. మనం కూడా అదే ఎదుటి వారినుంచి ఆశిస్తాం. మనకు ఈ సంవత్సరం అంతా మంచి జరగాలని, మనం వేసుకున్న ప్రణాళికలు ఫలవంతం కావాలని కోరుకుంటాం. కాని మనం చేసుకున్న ఈ సంకల్పాలను నూటికి నూరు శాతం సాధించడం చాలా కష్టం. చాలావరకు ప్రజలు వివిధ సందర్భాలలో చేసుకున్న సంకల్పాలను, తీసుకున్న నిర్ణయాలను పూర్తిగా సాధించలేరు. చేసుకున్న సంకల్పాలు మధ్యలోనే దెబ్బ తినడానికి ముఖ్య కారణాలను తెలుసుకుంటే కొత్త సంవత్సరంలో చేసుకున్న సంకల్పాలు దెబ్బ తినకుండా ఉంటాయి.

మొదటి కారణం : మీరు ఒకేసారి చాలా సంకల్పాలు చేసుకుంటారు.

సమాధానం : అదితి గుప్త, నటి.

'నా చుట్టు పక్కల సంకల్పాలు చేసుకునే వాళ్లు ఎంతోమంది కనిపిస్తారు. కాని వారికి అది ఒక ఆటలాంటిది. వారు సంకల్పాలు చేసుకుని అవి నెరవేరినా, నెరవేరకపోయినా ఏదో ఒక సందర్భంలో మేము సంకల్పం చేసుకున్నామని తమలో తామే సంతోషపడిపోతుంటారు. ఆకలితో ఉన్న వ్యక్తికి ఒకేసారి తినడానికి ఎక్కువ మొత్తంలో దొరికినప్పుడు అంతా తినెయ్యాలన్న ఆత్రుతతో తనంతట తానుగా ఉదర సంబంధిత సమస్యలను కొని తెచ్చుకుంటాడు. అలాగే పోయిన సంవత్సరం తమ సంకల్పాలు నెరవేరలేదని నిరాశలో పడిపోయిన వాళ్ళు గతంలో నెరవేరని సంకల్పాల లోటును పూడ్చడానికి ఒక్కసారిగా ఎక్కువ సంకల్పాలను చేసుకుంటారు. దీనితో విసుగు, నిరాశ మరింతగా పెరిగిపోతాయి. మీ కొత్త సంకల్పాలు నెరవేరాలంటే ఒకసారికి ఒక్క సంకల్పమే చేసుకోవాలి. అందులోనూ మీకు సులభమైన సంకల్పమే చేసుకోవాలి. ఒక సంకల్పం పూర్తి అవుతుండగా రెండవ దాని గురించి ఆలోచించాలి'

రెండవ కారణం : వైఫల్యాల నుండి నేర్చుకొనకపోవడం.

సమాధానం : లీనాసింగ్, ఫ్యాషన్ డిజైనర్.

'మీరు ఒకటి చెయ్యాలని అనుకుని పూర్తి చెయ్యలేకపోతే ఆ వైఫల్యం గురించి మర్చిపోవడం



కంటే అలా ఎందుకు జరిగింది? మనం చెయ్య లేకపోవడానికి ఏ లోపాలు కారణం? అని ఆలోచించడం మంచిది. ప్రతి వైఫల్యం తర్వాత ఆ వైఫల్యం గురించి మరిచిపోవడం మూర్ఖత్వం. మన ప్రతి వైఫల్యం నుంచి మనం ఏదో ఒకటి నేర్చుకోవాలి. ఒకసారి మనల్ని మనం పరిశీలించు కుని మనలో ఉన్న లోపాలను తొలగించుకునే గుణం వంటబడితే తర్వాత అనుకున్న పనులన్నీ పూర్తి చెయ్యగలుగుతాం'

మూడవ కారణం : సంకల్పాల విషయంలో మానసికంగా దృఢంగా ఉండకపోవడం.



సమాధానం : సోనాలీ బింద్రే, నటి.

'సంకల్పాలను చేసుకోవడం నేడు ఒక ఫ్యాషన్‌గా మారిపోయింది. ఎవరు ఎంత చక్కని సంకల్పాన్ని చేసుకుంటారో వాళ్ళు సొసైటీ దృష్టిలో అంత ఎత్తుకు ఎదిగిపోతారు. వాళ్ళు ఆ సంకల్పాన్ని నెరవేర్చగలిగినా, నెరవేర్చలేకపోయినా అప్పుడు ఆ సమయానికి మాత్రం వాళ్ళు హీరోలు అయిపోతారు. ఇతరులకి కనిపించడం కోసం సంకల్పాలు చేసుకునేవారివి ఎన్నటికీ పూర్తికావు. ఏదైనా చెయ్యాలన్న ఆరాటం, కోరిక మనసులో ఉన్నప్పుడే సంకల్పాలు చేసుకోవాలి. అప్పుడే మీరు వాటిని పూర్తి చెయ్యాలని ప్రయత్నిస్తారు. ఎవరో ఏదో చెబితే చెయ్యలేరు'

నాలుగవ కారణం : శక్తికి మించిన సంకల్పం చేసుకోవడం.



సమాధానం : నూపుర్ శర్మ 'డూస్' అధ్యక్షురాలు.

'నిజానికి స్నేహితుల మధ్య ఏదైనా సంకల్పం తీసుకోవడం ఇప్పుడొక హాట్ టాపిక్‌గా మారిపోయింది. ఎవరు ఎన్ని ఎక్కువ, ఎంతమంచి సంకల్పాలు తీసుకుంటారో వాళ్ళు స్నేహితుల మధ్య ఒక ఇమేజ్‌ను సంపాదిస్తారు. తర్వాత దానిని పూర్తి చెయ్యలేకపోయినా అప్పటివరకైతే స్నేహితుల మనసుల్లో ఒక ఇంప్రెషన్ సృష్టించగలుగుతారు. ఆ కారణంగా సంకల్పాలు తీసుకునేందుకు పోటీ

నూతన సంవత్సరానికి

001. ఆఫీసులో నిద్రపోవడం మానాలి.
002. దొంగచాటుగా కంప్యూటర్‌లో ఇతరుల ఫోల్డర్లను చూడడం మానాలి.
003. ఆఫీసులో పేపర్ చదవకూడదు.
004. వన్‌సైడ్ పేపర్లనూ వాడాలి.
005. అకారణంగా కరెంటు ఖర్చు చేయకూడదు.
006. సీటులో కూర్చొని ఆదేశాలు జారీ చెయ్యకూడదు.
007. పనికి ప్యూన్ కోసం ఎదురుచూడకూడదు.
008. ఆఫీసు పనులను, టెన్షన్లను ఇంటికి తీసుకు రాకూడదు.
009. బాస్ కోప్పడినప్పుడు రియాక్టయి వెంటనే ఉద్యోగం వదలకూడదు.
010. బాస్ కోప్పడినప్పుడు కొత్త విషయం నేర్చుకోవాలి.
011. ఇంటర్నెట్‌లో పోర్న్ సైట్లు చూడకూడదు.
012. చాలా ఏళ్ళ నుండి ఎఫైర్ నడుస్తుంటే ఈ సంవత్సరం పెళ్ళి చేసుకుని తీరాలి.
013. బాయ్‌ఫ్రెండ్ చెయ్యెత్తుతుంటే లేదా బ్లాక్ మెయిల్ చేస్తుంటే కొనసాగనివ్వకూడదు.
014. సాకులు చెప్పడం మానాలి.
015. ఇంట్లో చిర్రుబుర్రులాడడం తగ్గించాలి.
016. సూటిపోటి మాటలు మాట్లాడడం మానాలి.
017. మరింత మెరుగైన పద్ధతిలో జీవించడానికి ఆలోచించాలి.
018. స్మోకింగ్, డ్రింకింగ్ మానేయాలి.
019. ఫోన్ నెంబర్లు ఏవీ చేతిమీద రాసుకోకూడదు.
020. అనవసరంగా ఎస్.ఎం.ఎస్.లు చేయకూడదు.
021. మొబైల్‌లో పనికి సంబంధించిన విషయాలే మాట్లాడాలి.
022. కూల్‌డ్రింక్, ఐస్‌క్రీంలను లిమిట్‌లోనే తీసుకోవాలి.
023. ఎవరి నమ్మకాన్ని ఎప్పుడూ వమ్ము చేయకూడదు.
024. నెట్ సర్ఫింగ్‌కి తక్కువ సమయాన్నివ్వండి.
025. ఇంధనం పొదుపు పాటిద్దాం.
026. అందరితో మంచిగా ప్రవర్తిద్దాం.
027. విషయం ఏదైనా మన ఆలోచనలు సకారాత్మకంగా ఉండాలి.
028. ఎప్పుడూ జీన్స్ వేసుకుంటుంటే ఈసారి సూట్ ట్రై చేయండి.
029. ఎంజాయ్‌మెంట్‌తో పాటు చదువుపై శ్రద్ధ పెట్టాలి.
030. చెడ్డవారికి దూరంగా ఉందాం.
031. పెద్దలను ఆదరిద్దాం, గౌరవిద్దాం.
032. జంక్ ఫుడ్ తినడం మానేద్దాం.
033. చెడు స్నేహితులను వదిలేద్దాం.
034. ఆరోగ్యం విషయంలో శ్రద్ధ వహిద్దాం.
035. ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్ ఛానళ్లతోపాటు డిస్కవరీ లాంటి కొన్ని న్యూస్‌ఛానళ్లను చూడడం మొదలుపెడదాం.
036. వార్తాపత్రిక చదవడంతో రోజును ప్రారంభిద్దాం.
037. సెలవులు తక్కువ తీసుకుందాం.
038. ఈసారి బాయ్‌ఫ్రెండ్స్ లిస్టును కొంచెం తగ్గించాల్సిందే.
039. ఖర్చు చేయడం కంటే పొదుపు చేయడంలో శ్రద్ధ చూపుదాం.
040. అబద్ధం చెప్పడం మానేద్దాం.
041. ఇరుగుపొరుగు వారితో పోట్లాడడం తగ్గించాలి.
042. ప్రతిరోజూ స్నానం చేద్దాం.
043. అమ్మ చేతి వంటను రుచి చూస్తూ వచ్చాం. ఈ సంవత్సరం మనం వండి తినిపిద్దాం.
044. గతాన్ని మరిచి వర్తమానంలో జీవిద్దాం.
045. పాజిటివ్‌గా ఉండడానికి ప్రయత్నిద్దాం.
046. ఎవరినీ తక్కువగానో, ఎక్కువగానో భావించకూడదు.
047. ఇతరుల కంటే మనల్ని మనం తక్కువగా అనుకోకూడదు.
048. మన కాలనీలో చెట్లు నాటుదాం.
049. నెలకి రెండుసార్లు కొద్ది సమయాన్ని అనాథశ్రమాలలో, వృద్ధాశ్రమాలలో గడుపుదాం.
050. మన ఇంట్లో పనిమనిషి పిల్లల్ని చదివిద్దాం.
051. ఈ సంవత్సరం స్నేహితులతో కలిసి పిక్నిక్‌కు వెళ్ళే ధైర్యాన్ని కూడగడదాం. దానికి అమ్మను కూడా ఒప్పించాలి.
052. ఫిట్‌గా ఉండడానికి ఎక్సర్‌సైజ్, మార్నింగ్‌వాక్ లాంటి నియమాలను తయారుచేసుకుందాం.

100 సంకల్పాలు

053. ఇతరులకు సహాయం చెయ్యాలని నిశ్చయించుకుంటే దానిని పూర్తి చేసే తీరుదాం.
054. డబ్బుల కొరత కారణంగా గతసంవత్సరం అంతా ఒత్తిడితో గడిపాం. ఈ సంవత్సరం పొదుపు చేయడం మొదలుపెడదాం.
055. డిప్రెషన్ లేదా ఏ ఇతర రోగాన్నైనా తొలగించుకోవడానికి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ఆధారంగా చేసుకుని బాగు పడదాం.
056. పింక్ కలర్ నప్పదు కాబట్టి ఈ సంవత్సరం పింక్ కలర్ సూట్లు ఏవీ కొనకూడదు.
057. ఏది ఏమైనా మాటిమాటికీ కోడళ్లకు అడ్డు తగలడం మానాలి. వాళ్లు తమ పద్ధతిలో జీవించడానికి అవకాశమిద్దాం.
058. వెళుతున్న దారిలో రోడ్డు మీద ఉమ్మకూడదు.
059. చెత్తను చెత్తకుండీలోనే వెయ్యాలి.
060. ఇద్దరు దెబ్బలాడుకుంటున్నప్పుడు అకారణంగా వాళ్ళ మధ్యలోకి వెళ్ళి వాళ్ల గొడవను పెంచకూడదు.
061. కరెంటు ఆదా చేద్దాం. లైట్లు వెలుగుతూ ఫ్యాన్లు తిరుగుతుంటే వదిలేసి ఇంటి బయటికి వెళ్లకూడదు.
062. ఈ సంవత్సరం అంతా చాక్లెట్ తక్కువగా తినాలి.
063. రిటైర్ అయితే ఏమయ్యింది? ఈ సంవత్సరం ఇంటి వద్దే ఏదైనా వృత్తి వ్యాపారం ప్రారంభిద్దాం.
064. వయోవృద్ధులు అందరూ కలిసి తమ కాలనీలోని ప్రతి సమస్యకు పరిష్కారం కనుగొనాలి.
065. పిల్లలు చెప్పేది కూడా విందాం.
066. ఒకరి నిర్ణయాలను ఇంకొకరిపై రుద్దకూడదు.
067. పనిని వాయిదా వేయకూడదు.
068. కష్టాలను చూసి బెదిరిపోకూడదు.
069. ఈసారి కంపార్ట్‌మెంట్‌లో కాకుండా మంచి మార్కులతో పాస్ అవ్వాలి.
070. టీచర్‌తో పనిష్మెంట్లు తీసుకునేలా ఉండకూడదు.
071. ఇక నుండి కోపం తెచ్చుకోకూడదు. దానివల్ల నష్టం మనకే.
072. భర్త అన్న ప్రతి మాటకీ 'కాదు' అనకుండా 'సరే' అనాలి.
073. అనుమానించడం మానాలి.
074. మోసం ఎప్పుడూ చేయకూడదు.
075. ప్రేమించే కొత్త పద్ధతులను అన్వేషిద్దాం.
076. ఎగవేత మానేద్దాం.
077. దూరాలను చెరిపేద్దాం. కొత్త ప్రారంభం పలుకుదాం.
078. గొడవ పడడం మానుకుందాం.
079. ప్రేమికుడి ప్రతిమాటను అంగీకరించడం తప్పనిసరి కాదు.
080. ప్రేమకి, స్నేహానికి అంతరం, అర్థం చేసుకోవాల్సిందే.
081. అలిగిన పాత స్నేహితులను ఇప్పుడు బుజ్జగించి అలక మాన్పించాలి.
082. అమ్మాయిలను చూసి లైన్ వేయడం ఇక మానాలి.
083. మంచి స్నేహితులను సంపాదించాలి.
084. నీరు వృధా కాకుండా ఆపాలి.
085. ఇంట్లో కూర్చుంటే కాదు ఏదైనా కోర్సులో జాయిన్ అవ్వాల్సిందే.
086. అప్పులు ఇవ్వకూడదు.
087. ఎవరి మీద చెయ్యి ఎత్తకూడదు.
088. ఇంగ్లీష్ నేర్చుకుని తీరవలసిందే.
089. ఇక నుండి సీరియస్‌గా కష్ట పడాల్సిందే.
090. లేట్‌నైట్ పార్టీలకు వెళ్ళకూడదు.
091. దొంగతనం చేయకూడదు.
092. వెన్నుపోటు పొడవకూడదు.
093. చాడీలు చెప్పకూడదు.
094. మంచి శ్రోత అవ్వాలి.
095. బైక్ మీద ఇక్కడ అక్కడ తిరగకూడదు.
096. తినేటప్పుడు చప్పుడు రాకుండా తినాలి.
097. క్లాసులు ఎగ్గొట్టి సినిమాలకు వెళ్లకూడదు.
098. మాటి మాటికీ జనంతో కస్సుకొడుతూ మాట్లాడకూడదు.
099. నిల్చున్నప్పుడు ఊగకూడదు. కూర్చున్నప్పుడు కాళ్ళు ఊపకూడదు.
100. ఫోన్ రింగ్ అయిన వెంటనే ఎత్తాలి.
(వచ్చే సంవత్సరం ఈ సంకల్పాలను మళ్లీ చేసుకుందాం).

పడుతూ తమకు సాధ్యంకాని సంకల్పాలను తీసుకుంటుంటారు. దానిని సాధించాలని ప్రయత్నిస్తున్నప్పుడు ఈసారికి వదిలేసి మళ్ళీ సంవత్సరం ప్రయత్నిద్దాం, ఇప్పుడు అది సాధ్యం కాదని వీరు ఆలోచిస్తారు. కాబట్టి ఎవరైనాసరే ఏదైనా నిర్ణయం తీసుకున్నప్పుడు దానిని వారే పూర్తిచెయ్యాల్సి ఉంటుంది. కాబట్టి మీరు సంకల్పం తీసుకుంటే మీ శక్తికి మించిన దాన్ని తీసుకోకండి'

ఐదవ కారణం : మీరు మీ సంకల్పాలను నెరవేర్చుకోవడానికి ప్రణాళిక వేసుకోకపోవడం.

సమాధానం : శివానీ కాశ్యప్, సింగర్.

'మనం సంకల్పాలైతే తీసుకుంటాం కానీ ఆ తర్వాత దీనిని రేపు చేద్దామా, ఎల్లుండి చేద్దామా



అంటూ వాయిదా వేస్తుంటాం. ఇలా చేయకూడదు. అలాగే సంకల్పం తీసుకున్నప్పుడు ఆ పనులన్నీ ఎప్పుడు, ఎలా ప్రారంభించాలో మనకు సరిగా తెలియవు. దాంతో మనం తీసుకున్న నిర్ణయాలు నెమ్మదిగా వెనకపడిపోతాయి. మనం వాటి గురించి ఆలోచిస్తూ ఉండిపోతాం. సరిగ్గా ఆలోచించ కుండా, అంచనా, ప్రణాళికలు తయారుచేసు కోకుండా తీసుకునే నిర్ణయాలు విఫలమవు తుంటాయి. కాబట్టి ముందుగానే మీరు ఒక నిశ్చ యానికి వచ్చి నిర్ణయాలు తీసుకుంటే దానికి తగిన ప్లానింగ్ తయారుచేసుకుని పూర్తి చేసే ప్రయత్నం చేయండి'

ఆరవ కారణం : సంకల్పాలు మనకోసమే కానీ ఇతరులను సంతోషపెట్టడానికి కాదు.

సమాధానం : శోభా విజేంద్ర, సామాజిక శాస్త్రవేత్త.

'మీకు సంకల్పం తీసుకోవాలని లేకపోయినా ఇంట్లో మిగిలిన వాళ్ల ప్రోద్బలంతో వాళ్లకి చూపెట్టడానికి సంకల్పాలు తీసుకోకండి. మీరు సంకల్పాలు తీసుకోదలుచుకోలేదని వాళ్లకి స్పష్టం చేయండి. మీరు ఆచరించగలిగే, మనస్ఫూర్తిగా పూర్తి చేయగలిగే నిర్ణయాలే తీసుకోండి'

ఏడవ కారణం : సంకల్పాన్ని భారంగా భావించడం.



సమాధానం : పల్లవి, 'శ్రీబిగినింగ్' కంపెనీ డైరెక్టర్.

'సంకల్పాన్ని ఎప్పుడూ తొందరపాటుతో తీసుకోకూడదు. బాగా ఆలోచించి తీసుకునే నిర్ణయాన్ని పూర్తి చేయడానికి ఎప్పుడూ బాధపడకుండా ఉండేలా చూసుకుని తీసుకోవాలి. దానిని ఒక పనిలా తీసుకోకుండా ఎంజాయ్ చెయ్యాలి. మనకి ఏదైనా కొత్త పని చేస్తున్నప్పుడు బాగా అనిపిస్తుంది అన్న ఉత్సాహాన్ని ఇందులో కల్పించాలి'

ఎనిమిదవ కారణం : మీ స్వభావానికి, అవసరాలకి అనుగుణంగా లేకపోవడం.

సమాధానం : బరఖా కౌల్, మోడల్.

'కొద్దిమంది చాలాసార్లు తమకు అసలు ఏమాత్రం సంబంధం లేని నిర్ణయాలు తీసుకుంటుంటారు. వాటిని అమలు చేసే సమయం వచ్చినప్పుడు ఆ సంకల్పం తనకి ఏమాత్రం పనికిరాదని అర్థం అవుతుంది. కాబట్టి ఎప్పుడూ మీకు అవసరమయ్యే సంకల్పాలనే చేసుకోవాలి. ఉదాహరణకి మీరు సిగరెట్ ఎక్కువగా తాగుతుంటే డాక్టర్ కూడా మిమ్మల్ని వెంటనే సిగరెట్ మానమని చెప్పి ఉంటే ఎన్నోసార్లు మీరు అనుకుని కూడా మానలేక పోతుంటే ఈసారి కొత్త సంవత్సరానికి మీరు ఈ నిర్ణయం తీసుకోండి. మీరు ఈ సంకల్పాన్ని దాటి పోవాలనుకున్నా దాటిపోలేరు.

సంకల్పాలను ఎలా పూర్తి చేసుకోవాలి?

మానసిక వైద్యురాలు డా॥ స్మిత ఇలా చెప్పారు.

'మీ స్నేహితులకు, బంధువులకు మీరు తీసుకున్న సంకల్పాల గురించి చెప్పండి. మీరు మీ సంకల్పాన్ని దాటి చేసే ప్రయత్నం కనిపించినప్పుడు మీకు మీరుగా నేను అనుకున్నది ఏమిటి? చేస్తున్నది ఏమిటి? అని ప్రశ్నించుకోండి. అప్పుడు మీరు మీ నిర్ణయాన్ని అతిక్రమించరు. మీరు తీసుకున్న సంకల్పాలను ఒక లిస్టుగా రాసుకుని దానిని మీరు ఒక డైరీలోకాని, కంప్యూటర్‌లోకాని లేదా మీరు ఇష్టపడే ప్రదేశంలో కాని రాసి పెట్టుకోండి. మీరు రాసుకున్న ఆ లిస్టు మీ సంకల్పాలను మీకు ఎప్పటికప్పుడు గుర్తు చేస్తుంటుంది. మీరు ఏదైనా ఒక మీ నిర్ణయాన్ని అమలు చేయలేకపోతే నిరాశ పడాల్సిన అవసరం లేదు. మీరు ఎన్ని నిర్ణయాలను అమలుచేసారో వాటిని మీరు సాధించిన విజయంగా భావించి కొత్త ఉత్సాహంతో ఇతర సంకల్పాలను అమలు చేసే ప్రయత్నం చెయ్యండి. సంకల్పాలను పూర్తి చేసుకోవడానికి టైం మేనేజ్‌మెంటు పాటించండి. మీ ఇంటి పనులను, బయటి పనులను రాసుకుని ఏ సమయానికి ఏ పని చేసుకోవాలో నిర్ణయించుకోండి. మీ పనులలో మీ సంకల్పాన్ని నెరవేర్చుకోవడానికి కూడా ఒక నిశ్చిత సమయాన్ని కేటాయించండి. ఏ పనిలో విజయం సాధించాలన్నా అది మీ ఆలోచనపై ఆధారపడి ఉంటుంది. కాబట్టి ఏ పని చేసినా ఆత్మవిశ్వాసంతో చేయండి. మీరు ఏ పని చెయ్యాలని నిర్ణయించుకున్నారో ఆ పని సరియైనదే అని దృఢంగా నమ్మండి. మీ ఆలోచనలు సకారాత్మకంగా ఉంటే మీ ఉత్సాహం ఎప్పటికీ కొనసాగుతుంటుంది.

మీ సంకల్పాలను పూర్తి చేసుకోడానికి మీ సంబంధాలను రీఛార్జి చెయ్యడం ఎంతో అవసరం. ఇంట్లో సంతోషకరమైన వాతావరణం ఉండేలా చూసుకోవాలి. భార్యాభర్తల మధ్య అయినా, స్నేహితుల మధ్య అయినా అందరితో సంబంధాల పరిమళాలు నిలిచి ఉండేలా చూసుకోవడంలో మీరే ముందు ఉండాలి. మీ పాత స్నేహితులకు ఫోన్ చేయండి. నూతన సంవత్సర సందేశాలను పంపండి. థీం పార్టీలను ఏర్పాటు చేసుకోండి. ఇవన్నీ చేస్తే మీరు శక్తివంతులౌతారు. మీ సంకల్పాలను పూర్తి చేసుకోవడం సులభమౌతుంది. మీ ఎఫైర్ నడుస్తుంటే బాయ్‌ఫ్రెండ్ అయినా, గర్ల్‌ఫ్రెండ్ అయినా మీ సంకల్పాలను పరస్పరం జ్ఞాపకం పెట్టుకోవాలి. ఇలా చేస్తే ఒకరిపై మరొకరికి ఉన్న కేరింగ్ నేచర్ తెలుస్తుంది. చేసుకున్న సంకల్పాలను మరిచిపోయిన సందర్భంలో పరస్పరం అడ్డు తగిలినప్పుడు అవి ఎంతో రొమాంటిక్‌గా ఉంటాయి. ●

న్యూ ఇయర్‌లో 'మీ కోసం' కొంత స్పేస్ ఇవ్వండి

కొత్త సంవత్సరం కొత్త ఉత్సాహాన్ని తీసుకువస్తుంది. సంతోషాన్ని కలిగిస్తుంది. ఈ సంతోషంలో ఈసారి మీరు కూడా పాలు పంచుకోండి

● గౌతమి

భారతదేశాన్ని పండుగల దేశంగా అభివర్ణించ వచ్చు. ఇక్కడ ప్రతి నెల ఒకటిరెండు పండుగలు వస్తుంటాయి. కానీ ఈ పండుగలన్నీ మతం సంప్రదాయాల సమ్మిళితమై ఉంటాయి. ఈ సందర్భంగా పండుగ రోజంతా వ్రతాలు, నోములు, పిండివంటకాలతో గడిచిపోతుంది. మిగిలిన సమయం బంధువులు, స్నేహితుల పిచ్చాపాటి కబుర్లతో గడిచిపోతుంది. కానీ ఇలాంటి సందర్భాల్లో ఒకరు మరొక ఇంటికి వెళ్ళడం, బహుమతులు ఇచ్చిపుచ్చుకోవడం, గ్రీటింగ్స్ పంపించడం, విందు ఏర్పాటు చేయడం లాంటివి కనిపించవు. ఇలా మనం ప్రతిసారీ పండుగల్లో మన సంతోషాలను, కోరికలను వదిలేసి గుంపులో ఎక్కడో తప్పిపోతాం. కానీ 'న్యూ ఇయర్' మాత్రం మిగిలిన పండుగలకంటే ప్రత్యేకమైనది. భిన్నమైనది.

ప్రత్యేకంగా ఉండాలి

కొత్త సంవత్సరం కొత్త ఉదయం ప్రత్యే కంగా జరగాలి. మీ రోజు అంతా మీ పేరనే రాసు కోండి. మీరు ఎంతో కాలంగా మీ మనసులో దాచుకున్న కోరికలన్నీ తీర్చుకోండి. మీకు అన్నిటి కంటే ఎక్కువ ఇష్టమైన స్వీట్స్ తినండి. మీకు అందరికంటే ఆప్తులైన వ్యక్తికి ఫోన్ చేసి మాట్లా డండి. మీకు ఏ పని చేస్తే సంతోషం కలుగుతుందో దాన్నే చేయండి.

కల్పన ఇలా తన న్యూ ఇయర్ రోజు ప్రత్యేకత గురించి ఇలా చెప్పింది.

'కొన్ని రోజుల క్రితం నా పాత ఫ్రెండ్ అరవింద కలిసింది. కాలేజీ రోజుల్లో అరవింద, నేను ఒక గది అద్దెకి తీసుకుని ఉండేవాళ్లం. ఆమెని ఇంటికి రమ్మని ఆహ్వానించేసరికి ఎంతో సంతోషంతో ఉక్కిరిబిక్కిరై 'ఏమి పెడతావు? నీకు ఇష్టమైన లడ్డూ, కారప్పూస?' అని అడిగింది. పాత జ్ఞాపకాలు నా స్మృతిపథంలో మెదిలాయి. 'నాకు సంతోషం కలిగినప్పుడు లడ్డూ, కారప్పూస చేసేదాన్ని. ఎరుపు రంగు బట్టలు వేసుకునేదానిని. అరవిందకి ఆ విషయం జ్ఞాపకం ఉంది. కానీ నేను మాత్రం మర్చిపోయాను. మా ఇంట్లో లడ్డూ ఎవరికీ ఇష్టం లేదు. ఎరుపు రంగు మావారికి అంత సంతోషాన్ని కలిగించదు'

'నేను ఈ 'న్యూ ఇయర్'కి ఎలా గడపాలో నిశ్చయించుకున్నాను. నాకు నచ్చిన పిండి వంటలు చేస్తాను. ఎరుపు రంగు చీర కట్టుకుంటాను. నా పద్ధతిలో నేను ఎంజాయ్ చేస్తాను. ఇదంతా నా సంతోషం కోసమే'అని వివరించింది.

కొత్త సంవత్సరం రోజున మీరు మీకోసం కొంత సమయాన్ని ప్రత్యేకంగా కేటాయించుకోండి. కొత్త స్టయిల్‌లో హెయిర్ కటింగ్ చేసుకోండి. కొత్త స్టయిల్‌లో ఉన్న డ్రెస్ వేసుకోండి. ఎక్కడికైనా షికారుకు వెళ్లండి. కూని రాగాలు తీయండి, పాత జ్ఞాపకాలు నెమరువేసుకోండి. కొత్త నిర్ణయాలు తీసుకోండి. సంవత్సరం పొడవునా ఆ నిర్ణయాలు ఏవైనా సరే వాటి ప్రకారం నడుచుకుంటానని ప్రతిజ్ఞ చేయండి.

ఏం కొనాలి?

న్యూ ఇయర్‌కి తప్పకుండా మీ కోసం ఏమైనా కొనుగోలు చేయడం మర్చిపోవద్దు. మీకు మీరు బహుమతి ఇచ్చుకుని పండుగ ఆనందాన్ని పొందండి. చాలా కాలంగా కొనాలని ఆలోచిస్తున్న వస్తువులను కొనండి.

కొన్ని క్షణాలు మీతో మీరు

ఉదయాన్ని చిరునవ్వుతో ప్రారంభించండి. సంవత్సరం మొత్తం ఇలా చిరునవ్వులతో గడుస్తుందని మనసులో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొం దించుకోండి. మీ సామర్థ్యాన్ని గుర్తు తెచ్చుకుని ఆనందించండి. మీకు ఉన్న సంపద చూసి గర్వపడకండి. మీలోని బలహీనతలను గుర్తించి వాటిని తొలగించుకోవాలని నిశ్చయించుకోండి. ఒక సంవత్సరకాలంలో మీరు ఎంత పైకి ఎదగాలని అనుకుంటున్నారో, దానిని డైరీలో నోట్ చేసుకోండి. అప్పుడప్పుడు దానిని చూసుకుంటే మమ్మల్ని మీరు మోటివేట్ చేసుకోగలుగుతారు. స్పీడ్ మ్యూజిక్ పెట్టుకుని డాన్స్ చేయండి. అదీ మీ కోసమే. ●

మోడరన్ జ్యూయలరీ

మోడరన్, ట్రెండీగా కనిపించే కాలం ఇది. ఈ డిజైనర్ యాక్సరీస్ మీ మూడ్‌కి తగినట్టుగా ఒదిగిపోతాయి. ఇవి మీ వ్యక్తిత్వాన్ని ప్రకాశింపచేస్తాయి. కాలంతోపాటు మీరు ముందుకు సాగాలనుకుంటే వీటిని వేసుకుని చూడండి. ●



ఆత్మహత్యలే పరిష్కారం కాదు

జీవితం ఎంతో విలువైనది. సమస్యలకు, కష్టాలకు భయపడి ఆత్మహత్య చేసుకోడం పరిష్కారం కానే కాదు. పేదరికమైనా, మరో సమస్య అయినా పరిష్కారానికి ఎన్నో మార్గాలున్నాయి

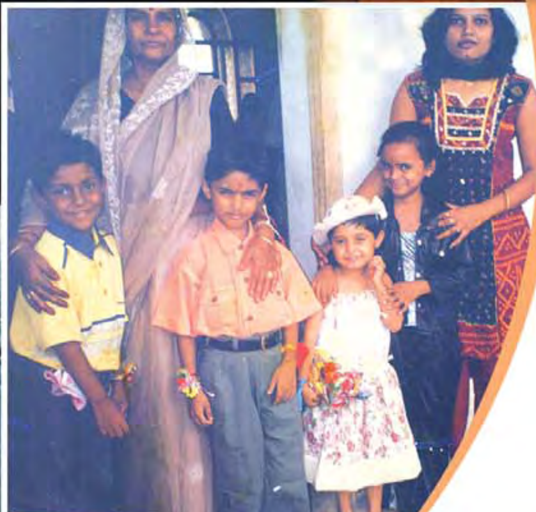
● గరిమ

నేహా... అభం శుభం తెలియని 13 ఏళ్ల బాలిక. నిన్న మొన్నటివరకు ఆమె కళ్లల్లో ఎన్నో కాంతులు. బతుకుపై ఎన్నో ఆశలు... కోరికలు... కానీ ఇప్పుడు ఆమె ముఖంలో ఏదో ఉదాసీనత. కళ్లల్లో చెప్ప లేని దిగులు... బాధ... బతుకు భయం... ఇకపై తనకెవ్వరు దిక్కని ఆవేదన. పదేళ్లక్రితం తండ్రిని కోల్పోయింది. ఇప్పుడు ఆర్థిక సమస్యలు తట్టు కోలేక తల్లి ఆత్మహత్య చేసుకుంది. కొలంబియాలో నేహ 9వ తరగతి చదువుతోంది. తల్లి నీలిమతో కలిసి ద్వారకలో అద్దె ఇంట్లో నివాసం ఉంటోంది.

ఆ రోజు అక్టోబర్ 16. నేహ మధ్యాహ్నం స్కూల్ నుంచి ఇంటికి వచ్చి తలుపు తట్టింది. తల్లిని పిలిచింది. సమాధానం లేదు. కంగారు పడుతూ పక్కనే ఉన్న పబ్లిక్ టెలిఫోన్ బూత్ నుంచి తల్లి మొబైల్‌కు ఫోన్ చేసింది. అయినా 'రెస్పాన్స్' లేదు. నేహ మనసులో కలవరం ఎక్కువైంది. ఏడుస్తూ పక్కనే ఉన్న రాజు ఇంటికి వెళ్లి విషయం చెప్పింది. అదే ప్రాంతంలో నివాసం ఉంటున్న నీలిమ తల్లి నేహ అమ్మమ్మ మాయకు కబురు చేసి వారి సహాయంతో పోలీసులకు సమాచారం చేర వేసారు. వెంటనే పోలీసులు నేహ ఇంటికి వెళ్లి కిటికీ తలుపులు పగులగొట్టి లోపలికి వెళ్లారు. నేహ తల్లి నీలిమ ఇంట్లో ఉరేసుకుని ఆత్మహత్య చేసుకుని కనిపించింది. ఈ దృశ్యం చూస్తూనే నేహ రెక్కలు తెగిన పక్షిలా విలవిలలాడింది. కన్నీరు మున్నీరుగా విలపించింది. అనాధగా మిగిలానని, ఇక తనకి తోడెవ్వరని ఆ పసి హృదయం ఆక్రోశించింది. నీలిమ బ్యాంక్ లోన్ ఏజెంట్‌గా పనిచేస్తూ ఎన్నో ఒత్తిడులను ఎదుర్కొంది. ఆర్థిక మాంద్యం ప్రభావం సైతం ఆమెను వెంటాడింది. ఫలితంగా ఆ వృత్తిలో రాణించలేక పోయింది. బాగా కలతచెందిన నీలిమ ఇలాంటి నిర్ణయం తీసుకుంటుందని ఎవరూ ఊహించలేదు.







ఆర్థిక ఇబ్బందులతో సతమతమై...

అంతకుముందు నీలిమ పోలీసులకు, తల్లికి, కూతురు నేహ పేరిట విడివిడిగా ఉత్తరాలు రాసి పెట్టింది. ఆర్థిక ఇబ్బందులు తనను కృంగదీసాయని ఆమె ఆవేదన వెలిబుచ్చింది. తన ఆత్మహత్యకు

ఎవరూ కారణం కాదని, తానెవరినీ నిందించడం లేదనీ పోలీసులకు రాసినలేఖలో ఆమె పేర్కొంది. తల్లికి రాసిన లేఖలో నీలిమ తన నిస్సహాయత, ఆవేదన వెళ్లబోసు కుంది. జీవితంలో చాలా అలసిపోయానని, ఇక పరుగులు పెట్టినా భవిష్యత్‌పై ఆశలు కానరాకే తప్పనిసరి పరిస్థితుల్లో ఇలాంటి నిర్ణయం తీసుకుంటున్నానంది. ఇంట్లో వస్తువులు కొన్ని అమ్మేసి కూతురు నేహ సంరక్షణ బాధ్యత తీసుకోమని తల్లిని వేడుకుంది. ఎలాగోలా నేహ చదువు పూర్తి చేయించమని అభ్యర్థించింది.

'ఎంతో ఆలోచించా... మానసిక వేదన అనుభవించా... ఎంత ప్రయత్నించినా పరిస్థితులు చక్కబడే మార్గం కనిపించలేదు. జీవితంలో ఓడిపోయా... నన్ను మన్నించు... మున్నా" అంటూ కూతురికి రాసిన ఉత్తరం నీలిమ దయనీయ స్థితికి అద్దం పడుతుంది. జీవితంలో ఏదైనా సాధించాలంటే స్వశక్తితో ముందుకు సాగాలని నేహను ఓదారుస్తూ హితబోధ చేసింది. నిజంగా ఎంత దయనీయం. విధిలేని పరిస్థితుల్లో నీలిమ నిండు జీవితాన్ని ముగించుకుంది.

నీలిమ తల్లి మాయ బాధ వర్ణనాతీతం. కూతురి మరణాన్ని జీర్ణించుకోలేక ఆ తల్లి తల్లడిల్లిపోయింది. నీలిమ ఇంటికి కొద్దిదూరం లోనే తల్లిదండ్రులు ఉండేవారు. తండ్రి బాగా చదువుకున్నప్పటికీ మద్యానికి బానిసై ఇంటిని పట్టించుకోలేదు. వారికి ఉన్న ఆరుగురు కూతుళ్లలో నీలిమ పెద్ద కూతురుగా ఎన్నో సమస్యలు చవి చూసింది. తండ్రి మరో పెళ్లి చేసుకుని కుటుంబ సభ్యులను పట్టించుకోలేదు. చిన్న వయసులోనే నీలిమకు పెళ్లైంది. భర్త తాగుబోతు. పెళ్లయిన కొన్నేళ్లకే ఆమె భర్త తాగిన మైకంలో రైలు కిందపడి కన్ను మూసాడు. ఇక ఆమెను కష్టాలు వెంటాడాయి. నాలుగైదు చోట్ల పనులు చేసుకుని కుటుంబాన్ని పోషించింది. తర్వాత బ్యాంక్‌లోన్ ఏజెంట్‌గా చేరింది. తన కష్టాలు తీరతాయని ఆశపడింది. కానీ ఫలితం దక్కలేదు. తల్లి పలు సందర్భాల్లో అధైర్య పడినప్పుడు నీలిమ ఆమెకు ధైర్యం చెప్పేది. వాళ్లిద్దరూ తల్లీ కూతుళ్ల కంటే స్నేహి తుల్లానే మెలిగేవారు. కష్టసుఖాలు పంచుకునే వారు. పరస్పరం ఓదార్చుకునేవారు. ఒకసారి నీలిమ అనారోగ్యంతో బాధపడుతూ ఏవో మందులు వాడింది. అవి వికటించి కాళ్లు, చేతులు వంకరతేలి బలం తగ్గింది. అయినా కృంగిపోక, బాధ పైకి కనపడనీయక అన్నీ భరించింది. కష్టాలు తట్టుకోలేక తల్లి ఆత్మహత్య చేసుకుంటానన్నప్పుడు నీలిమ ఆమెకు ధైర్యం చెప్పేది. అన్నీ చెప్పి తనను ఓదార్చి ఇప్పుడు అందరినీ వదిలి వెళ్లిపోయిందని నీలిమ తల్లి మాయ విలపించింది.

భరించే శక్తి లేకనే...

నీలిమ ఆ కాలనీలో మంచి పేరు తెచ్చు



కుంది. ఎంతో మర్యాదస్తురాలనీ, ఏదైనా పని ఉంటే తప్ప ఎవరితోనూ మాట్లాడేది కాదని, తన పనేదో తను చూసుకునేదని పొరుగింటి రాజు నీలిమ మంచితనాన్ని మెచ్చుకున్నాడు. చిన్నారి నేహను ఓదారుస్తూ 'కష్టాలు ఓర్చుకోలేక చని పోతారు. సరే... తర్వాత ఏమవుతుందని ఆలో చించరు కదా... నేహను అనాథను చేసి వెళ్లి పోయింది. ఇప్పుడామెకు ఎవరు దిక్కు? నేహ తల్లి కూడా పెద్దామె... పెళ్లి కావలసిన ఇంకో కూతురు కూడా ఉందామెకు... సమస్యలు ఎవరికి లేవు. కష్టాలకు కృంగిపోయి అధైర్యపడితే ఎలా...? ఆలో చిస్తే ఏ సమస్యకైనా పరిష్కారం దొరుకుతుంది' అని అతడి కామెంట్. జీవితంలో ఎంతో అలిసిపోయి, బతుకుపై ఆశలు సన్నగిల్లినప్పుడు నిర్వేదం ఆవరిస్తుంది. నిరాశా నిస్పృహలతో ఇలాంటి నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు. స్థిమితం లేని సమస్యలు నీలిమను వేధించాయి. కష్టాలకుతోడు ఆర్థిక ఇబ్బందులు ఆమెను మరింత కృంగదీసాయి. గత్యంతరంలేని పరిస్థితుల్లో ఆత్మ హత్యే మార్గం అనుకుంది. ఒక్కక్షణం ఆలోచిస్తే... సమస్యలకు ఆత్మహత్యలే పరిష్కారమా? బలవంతంగా జీవితాలను ముగించుకుంటే సమ స్యలు చక్కబడతాయా? ఇప్పుడు నేహకు దిక్కె వరు? తల్లిలేని ఆ చిన్నారి బతుకులో చీకటి తప్ప ఏముందని? కూతుర్ని బాగా చదివించి మంచి పొజిషన్‌కు తేవాలనుకుంది. బలవన్మరణంతో మాత్రం నీలిమ కోరిక ఫలిస్తుందా?

డీలాపడి... ఓడిపోయి...

అధైర్యపడకుండా సమస్యలు ఎదుర్కోవాలి. రాత్రి, పగలు ఒకదానికొకటి వెన్నంటి ఉన్నట్లే జీవితంలో కష్టసుఖాలు కూడా అని గుర్తించాలి. ఒకోసారి పరిస్థితులు సానుకూలంగా లేక ఎన్నో సమ్యలు వేధించవచ్చు. సహజంగా అటువంట ప్పుడే డీలాపడిపోయి తొందరపాటు నిర్ణయాలు తీసుకునే ప్రమాదం ఉంది. ధైర్యంతో శ్రమించి, ఆలోచించి, అన్వేషిస్తే పరిష్కారమార్గం కని పించకపోదు. మానసిక వైద్యనిపుణులు డాక్టర్ కె.బి.భాస్కర్ అభిప్రాయం ప్రకారం డిప్రెషన్‌లో మునిగిన వ్యక్తులు ఆత్మహత్యలాంటి దుందు డుకు నిర్ణయాలు తీసుకోవడం సహజం. సరైన సమయంలో చికిత్స చేయిస్తే తప్పక ఫలితం ఉంటుంది. శ్రమకోర్చి ప్రయత్నిస్తే అసలు ఆ ఆలోచనే మారవచ్చు. ఫ్రెండ్స్ సర్కిల్, మ్యూజిక్, పాజిటివ్ థింకింగ్, క్రియేటివిటీ... ఇలా ఎన్నో ఉన్నాయి. అవి మనిషి ఆలోచనలో సానుకూల ధోరణిని, ఆత్మ విశ్వాసాన్ని పాదుకొల్పుతాయి. ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ మహిళ తాను నిస్సహాయు రాలినని, బలహీనురాలనే భావనే దరిచేరనీయకూడదు. ఈ రోజుల్లో అర్హతలకు అనువైన అవకాశాలు దాదాపు అన్ని రంగాల్లోనూ మహిళలకూ ఉన్నాయి. ఒంటరిగా జీవించాల్సి వచ్చినా మనోధైర్యంతో సమస్యలను, సవాళ్లను సునాయాసంగానే ఎదుర్కోవచ్చు.

ఆత్మహత్యలే మార్గమా?

సమస్యలు ఏవైనప్పటికీ బలవన్మరణం మాత్రం పరిష్కారం కాదు. కారాదు. అనుకోని కష్టం ఎదురైతే మనోనిబ్బరం కోల్పోయి ఆత్మ హత్యలాంటి కీలక నిర్ణయాలు తీసుకోవడమూ సరైంది కాదు. ఒక్క క్షణం ఆలోచించి తలుపులు మూసేసి ఇంట్లో ఒంటరిగా మనసు తీరా ఏడ్చేస్తే బోలెడంత రిలీఫ్. ఆత్మహత్య చేసుకుంటే ఆ కుటుంబంలో మిగిలినవాళ్ల పరిస్థితి ఏమిటి? వారికి సరైన బతుకు భరోసా కల్పించామన్న తృప్తి, నమ్మకం ఉన్నాయా? అసలు ఆత్మహత్యతో మనసుకు శాంతి చేకూరుతుందా? సమస్యలకు భయపడి బెంబేలెత్తిపోయే బదులు ఒక్క క్షణం స్థిమితంగా వాటి పరిష్కారం గురించి ఆలోచించవచ్చు కదా! నెగిటివ్ థింకింగ్ మానేసి ఇంతకంటే ఎక్కువ బాధలు, కష్టాలు ఉన్న వాళ్లని చూసి మనమే బెటరనుకోవాలి.

జీవితంలో వెలుగురేఖలు ఉన్నాయనే ఆశతోనే ముందుకు సాగాలి. జీవన పోరాటంలో ధైర్యం, నిబ్బరమే ఆయుధాలు. కష్టాలు ఎదురైనప్పుడు ఇతరుల సలహాలు తీసుకునే బదులు సొంత ఆలోచనలు, నిర్ణయాలు ఉపయోగపడతాయేమో ప్రయత్నించి చూడాలి. అప్పుడు సగం విజయం సాధించినట్లే. ఉద్యోగ స్తులైతే ఆ ఉద్యోగం పోయిందనో, చేజారిందనో కలత చెందాల్సిన పని లేదు. తీవ్రంగా ప్రయత్నిస్తే ఏదో ఒక మార్గం కనిపిస్తుంది. మరో ఉద్యోగం దొరక్కపోదు.

ఆశావాదంతో ప్రయత్నిస్తూనే క్వాలిఫికేషన్, కెరీర్ పెంచుకునేందుకు కృషి చేయడం అవసరం. టైలరింగ్, బ్యూటీషియన్ లాంటివి సొంతంగా ఏర్పాటుచేసుకోవచ్చు. బ్యాంకుల నుంచి లోన్ సౌకర్యం కూడా ఉంది. కుకింగ్, డాన్స్, మ్యూజిక్, పెయింటింగ్, మోడ లింగ్, టీవీ మెకానిజం, రిపేరింగ్ వంటి ఎన్నెన్నో దారులున్నాయి. ఎంచుకుని అడుగు ముందుకేస్తే అంతా మంచే జరుగుతుంది.

ఆత్మహత్య చేసుకోవాలనే ఆలోచనే దరి చేరదు. మరో ముఖ్య విషయం. భర్త మరణించిన వారు, విడాకులు తీసుకున్నవారు తిరిగి మరో పెళ్ళి చేసు కోవడానికి ఏమాత్రం సందేహించాల్సిన పనిలేదు. విమర్శలు ఖాతరు చేయక మంచి నిర్ణయం తీసుకుని సంతోషంగా కొత్త జీవితాన్ని ప్రారంభించవచ్చు. ●

హెయిర్ కలరింగ్‌తో కొత్త రూపం

త లకట్టు ఎంతో ప్రశంసనీయంగా ఉంది. అయినా మీరు ఈ అందమైన జుట్టుకు మరింత అందమైన రూపం ఇవ్వాలని అనుకున్నారు. అలాంట ప్పుడు మీకు హెయిర్ కలరింగ్ ఒక అద్భుతమైన ప్రత్యామ్నాయంగా నిలబడుతుంది. దీన్ని ఉప యోగించాక మీ అందమైన, ఆకర్షణీయమైన కురులను చూసి ప్రశంసిస్తూ కవితలు, గీతాలు ఎవరైనా రాయవచ్చు కూడా!

హెయిర్ కలరింగ్

తెల్ల వెంట్రుకలకు డై వేసి వాటిని నల్లగా చేసుకోడానికి హెయిర్ కలరింగ్ వేసుకునే విష యం ఇప్పుడు పాతబడిపోయింది. ఎండలో మిల మిల మెరిసే వెంట్రుకలు ఉండాలనే కోరిక మీలో ఉన్నా, సహజసిద్ధమైన రంగు కాకుండా కోరుకున్న మరో రంగు మీ శిరోజాలకు రావాలనుకున్నా ఇప్పుడంత పెద్ద విషయం ఏమీ కాదు. హెయిర్ కలరింగ్ దీనికి ఒక చక్కని సమాధానంగా నిలుస్తుంది.

యువతీ, యువకులైనా, వృద్ధులైనా అన్ని వయసుల్లోని స్త్రీ, పురుషులు సౌందర్యాన్ని పెంచుకోవడానికి హెయిర్ కలరింగ్ చేసుకోవడాన్ని ఇష్టపడుతుంటారు. జుట్టు రకాలను బట్టి, టెక్స్చర్‌ని దృష్టిలో పెట్టుకుని పలు అంతర్జాతీయ కంపెనీలు మార్కెట్లో విడుదల చేస్తున్నాయి. హెయిర్ కలర్ ఇప్పుడు కేవలం తెల్ల జుట్టును నలుపు చేయడం కోసం మాత్రమే కాదు. అందంగా మరింత ఆకర్షణీయంగా కనిపించడం కోసం దీన్ని ఉపయోగిస్తారు. హెయిర్ కలర్స్‌లో బ్రౌన్, గోల్డెన్, మెరూన్, పర్పుల్, హనీబ్రౌన్, చెర్రీ లాంటివి మార్కెట్లో లభిస్తున్నాయి.

● ప్రియంవద

హెయిర్ కలరింగ్ అవసరమే

బిరుసుగానూ, నిర్జీవంగానూ, అందవిహీనం గానూ కనిపించే జుట్టుకి హెయిర్ కలర్ వేస్తే ఒక కొత్త రూపం సంతరించుకుంటుది. హెయిర్ కలర్స్ ఉపయోగించి చర్మం రంగుకు తగ్గట్టుగా వెంట్రుకలకు రంగు వేసుకోవచ్చు. ఈ హెయిర్ కలరింగ్‌తో ముఖానికి కొత్త నిగారింపు, కళ వస్తాయి.

జుట్టు అందం ఇనుమడింప చేసుకోడానికి కేవలం హెయిర్ స్టయిల్స్ వేసుకుంటే సరిపోదు. వాటిపై వేర్వేరు రంగులు వేస్తే దాని ఆకర్షణ రెట్టింపు అవుతుంది. కొందరైతే తాము ఇంకా బాగా కనిపించాలని, ఇతరుల కంటికి ఆకర్షణీయంగా కనబడాలని అనుకుంటారు.

అలాంటి వారికి హెయిర్ కలరింగ్ తప్పనిసరి. ఇలాంటి వాళ్లు తమ సాధారణ వెంట్రుకలతోపాటు తెల్ల వెంట్రుకలు కనిపించకుండా ఈ కలర్స్ వేసు కోవలసి ఉంటుంది. అయితే దీన్ని ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తున్న వారికి తమ తెల్లవెంట్రుకలు కప్పి పుచ్చుకునే అవసరం లేదు. కారణం వారు ముసలివారు కాదు. దీన్ని బట్టి ఈ హెయిర్ కలరింగ్‌ని యువతీ, యువకులే ఎక్కువగా వాడుతున్నారని మనం అర్థం చేసుకోవచ్చు.

కలరింగ్‌లో రకాలు

పెర్మనెంట్ కలరింగ్ : ఇది అన్ని

పద్ధతుల కంటే ఎంతో ముఖ్యమైనది. కానీ జుట్టుకి రంగు వేయాలనుకున్నప్పుడు ఈ శాశ్వతమైన రంగుల్ని ఎక్కువగా వాడకూడదని కొందరి అభిప్రాయం. ఈ శాశ్వత రంగులు జుట్టు కోర్టెక్స్‌లోకి వెళ్లి సహజమైన రంగు స్థానాన్ని ఆక్రమిస్తాయని వారి భావన.

కాబట్టి శాశ్వత రంగు వేసుకోడానికి ముందు నిపుణులను సంప్రదించి వారి సలహా తీసుకోవాలి.

తాత్కాలిక కలరింగ్ : ఎప్పుడూ ఒకే రంగులో ఉంచుకోకుండా, మీరు ప్రతిసారీ వేర్వేరు రంగుల్లో ఉండాలని భావిస్తే అప్పుడు మీరు ఈ తాత్కాలిక కలరింగ్‌ని ఉపయోగించ వచ్చు. ఈ కలర్‌ని మీరు జుట్టును మామూలుగానే శుభ్రం చేసి తీసివేయవచ్చు.

సెమీ పెర్మనెంట్ కలరింగ్ : ఇది తాత్కాలిక కలరింగ్ కన్నా ఎక్కువ సమయం వరకు ఉంటుంది. అయితే పెర్మనెంట్ డైలో ఉన్నట్టుగా దీనిలో అమోనియా లాంటివి ఏమీ ఉండవు.

హై లైటింగ్ : దీనిలో జుట్టును చిన్న చిన్న భాగాలుగా అంటే కొన్ని కొన్ని పాయలుగా విడదీసి వాటికి రంగు వేయవచ్చు.

లోలైట్ : దీనిలో వెంట్రుకల్ని సహజసిద్ధమైన రంగులో లైట్‌గా రంగు వేస్తారు. దీనితో మీజుట్టుకి గాఢమైన, సహజ సిద్ధమైన రంగు లభిస్తుంది.

రివర్స్ వైట్ : తెల్ల వెంట్రుకల్ని కప్పి పుచ్చేందుకు దీన్ని వాడతారు.

షేడ్స్ ఎంపిక చేసుకోవడం ఎలా?

షేడ్స్‌ని సరిగ్గా ఎంపిక చేసుకోకపోతే అది మీ అందాన్ని తీర్చిదిద్దకపోగా, అందవిహీనంగా, వికారంగా మారుస్తుంది. కాబట్టి జుట్టుకి రంగు వేయించుకునేటప్పుడు లేదా వేసుకునేటప్పుడు మీరు అన్నింటికన్నా ముందు మీ స్కిన్ టోన్‌పై శ్రద్ధ పెట్టండి.

మీ చర్మం చామనఛాయలో ఉందా, తెల్లగా ఉందా అనే దానిపై మీరు దృష్టి పెట్టి ఏ రంగు మీ చర్మానికి అందం, నిగారింపు తెస్తుందో నిర్ణ యించుకోండి.

మీ కనుముక్కు తీరును మరింత అందంగా తీర్చిదిద్దడంతోబాటు మీ కళ్ళకు మెరుపు తెచ్చేవిధంగా ఈ షేడ్స్ ఉండాలి. రంగులు వేసే నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం తెలుపు లేదా క్రీం రంగులో మీరు మీ చర్మం రంగుని తెలుసుకోవచ్చు.

దీనికి ముందుగా...

- మీరు మీ జుట్టుకి రంగు వేయించుకోవాలని అనుకుంటే 4-5 నెలల ముందు నుంచే మీ జుట్టుకి మెహందీ పెట్టుకోడం మానేయండి.
- మీ తల వెంట్రుకలు రెండుగా చీలి ఉంటే కలర్ వేయించుకోడానికి ముందు వాటిని ట్రిమ్మింగ్ చేయించుకోండి.
- మీ తలకు ఏమైనా దెబ్బ తగిలి ఉన్నా, ఏమైనా గీసుకుని చర్మం లేచి ఉన్నా అది పూర్తిగా మానిపోయిన తర్వాతే హెయిర్ కలరింగ్ చేయించుకోండి.

దీనికి తర్వాత

- వెంట్రుకలకు రంగు వేయించుకున్న తర్వాత కలర్డ్ హెయిర్ కోసం వాడే షాంపూ, కండిషనర్లు మాత్రమే వాడాలి.
- కలరింగ్ తర్వాత జుట్టుకి మెహందీ పెట్టుకోకూడదు.
- వివిధ రసాయనాల ప్రయోగంతో వెంట్రుకలు పొడి పొడిగా బిరుసుగా మారిపోతాయి. కాబట్టి క్రమబద్ధంగా కండిషనర్ వాడండి.
- కలరింగ్ తర్వాత 48 గంటల వరకు ఈత లేదా ఎండలో తిరగడంలాంటివి చేయకండి.
- తలకి గుడ్డ కట్టుకునే బయటకు వెళ్లండి. ●



రూ. 6000/- నగదు బహుమతి పోటీ

'గృహశోభ' పాఠకుల కోసం

ఒక సరికొత్త ఆసక్తికర బహుమతి పోటీ. మీరు చేయాల్సిందల్లా ఈ క్రింద పేర్కొన్న నగరాలలో ఫిబ్రవరి 1, 2010 నాటి గరిష్ఠ ఉష్ణోగ్రతలను ఊహించి మాకు తెలియజేయండి. మొదటి సరైన సమాధానానికి రూ. 5,000/- బహుమతిగా పొందండి. అన్నీ కరెక్టుగా చెప్పకున్నా మీరు నిరుత్సాహపడాల్సిన అవసరం లేదు. మిగిలిన రూ. 1,000/-లను కన్సొలేషన్ బహుమతి క్రింద మొదటి అయిదుగురికి పంచుతాము.

ఉదా : హైదరాబాద్‌లో ఉష్ణోగ్రత 39.4 డిగ్రీలు ఉంటే 39 అని రాయవచ్చు. ఒకవేళ హైదరాబాద్‌లో 39.6 డిగ్రీలు ఉంటే 40 డిగ్రీలుగా రాసుకోవచ్చు. కానీ 39.5 డిగ్రీలు ఉంటే మాత్రం దాన్ని ఖచ్చితంగా తెలియజేయాల్సి ఉంటుంది.

సూర్యకాంతం చిటపటలు పోటీ - 43 విజేతలు

(డిసెంబర్ 1న హైదరాబాద్ వాతావరణశాఖ తెలియజేసిన వివరాలను పరిచూసుకుని విజేతలను నిర్ణయించాం)
ఈసారి ఆల్ కరెక్టుగా ఎవరూ వ్రాయలేదు. కన్సొలేషన్ బహుమతికి ఐదుగురు ఎంపికయ్యారు.
విజేతలు : 1. జి.కృష్ణమోహన్, విజయవాడ, 2.పి.హెచ్.గోపాలకృష్ణ, బరంపురం, 3. ఎస్.సుభాష్ చంద్రబోస్, శ్రీకాకుళం, 4. కె.సోమేశ్వరశర్మ, కోటిపల్లి, 5. పి.బదరీనారాయణ, విజయవాడ.

( ) సూర్యకాంతం చిటపటలు-45

	నగరాలు	గరిష్ఠ ఉష్ణోగ్రత
1.	హైదరాబాద్	---- డిగ్రీలు
2.	విశాఖపట్నం	---- డిగ్రీలు
3.	విజయవాడ	---- డిగ్రీలు
4.	తిరుపతి	---- డిగ్రీలు

( ) పేరు : ....

చిరునామా : ....

....

....

....

సంతకం : ....

ఎంట్రీలు పంపాల్సిన చిరునామా : సూర్యకాంతం చిటపటలు-45,
'గృహశోభ', 122, సి.టి.సి., 116, పార్క్‌లేన్, సికింద్రాబాద్ - 500 003.



'చంపక్' క్రియేటివ్ చైల్డ్ కాంటెస్ట్ విజేతలు

భారతదేశం నలుమూలల నుండీ 12,000 స్కూళ్ల విద్యార్థినీ, విద్యార్థులు న్యూఢిల్లీలో జరిగిన 2009 'చంపక్' క్రియేటివ్ చైల్డ్ కాంటెస్ట్‌లో పాల్గొన్నారు. ప్రిలిమినరీ రౌండ్‌కి 8 నెలల సమయాన్ని కేటాయించారు. ఎంట్రీకి మొత్తం 20,000 చిన్న కథలు వచ్చాయి. అందులోని ప్రతి కథ ఒకదానిని మించి ఒకటి ఉంది.

ఇందులో నుంచి 120 మంది పిల్లలను ఫైనల్ 'ఆన్ ద స్పాట్ స్టోరీ రైటింగ్ అండ్ పెయింటింగ్ కాంపిటీషన్'కు ఎంపిక చేసారు. చాలా శ్రమతో కూడుకున్న పనే అయినా ఎంతో విజయవంతంగా ఈ కార్యక్రమాన్ని పూర్తి చేసారు. ఆహ్లాదకరమైన వాతావరణంలో డిసెంబర్ 5, 2009 నాడు ఫైనల్‌కు చేరుకున్న చిన్నారులు రంగులతో ఆడు కుంటూ తమ కల్పనాశక్తిని కాగితాల్లో పొందుపరిచారు. ఉదయభానుని నునువెచ్చని బంగారు కిరణాలు ఢిల్లీలోని తీన్‌మూర్తి భవన్ లాన్‌లో ప్రవేశిస్తుండగా బాలల ఆనందానుభూతుల మేళవింపుతో పోటీ మొదలయ్యింది.

చిట్టిచిట్టి చేతులు తమ కలలను కాగితాల్లో ఎరుపు, పసుపు, ఆకుపచ్చ, నీలం ఇలా అనేకానేక రంగుల్లో ఆవిష్కరిస్తూ చక్కిలిగిలి పెట్టేలా కొన్ని ఉన్నాయి. అందులో మరికొన్ని హృదయాన్ని తాకి కళ్ళు చెమ్మగిల్లేలాంటి కేప్షన్స్‌తో తీర్చిదిద్దారు.

ఢిల్లీలో ప్రఖ్యాత రేయాన్ ఇంటర్నేషనల్ స్కూల్ ప్రిన్సిపాల్ అంజు ఉప్పల్, ఇతర ప్రసిద్ధ ఎపిజె, బాల్‌భారతి లాంటి స్కూళ్ల నిపుణులు అద్భుత కళాపాటవాలున్న అనేకమంది పిల్లల్లోంచి విజేతలను ఎంపిక చేసారు.

ఈ కార్యక్రమంలో గౌరవ అతి థులు, ప్రఖ్యాత ఒడిస్సీ నృత్య కళాకారులు, 'పద్మవిభూషణ్' డా॥సొనాల్ మాన్‌సింగ్ ఈ కార్యక్రమాల్లో పాల్గొని పిల్లలను ప్రోత్సహిస్తూ వారి కళను ఎంతో మెచ్చుకున్నారు. పిల్లల్లోని మంచిని ప్రేరేపిస్తూ ఆమె 'ప్రతి బాలుడు, బాలిక మంచి అలవాట్లను అలవరచుకుని చెడుకు విరుద్ధంగా పనిచెయ్యాలి. పర్యావరణాన్ని కాపాడడం, గ్లోబల్ వార్మింగ్, మట్టి, గాలి, సముద్ర కాలుష్యాల నుండి భూమాతను కాపాడేందుకు అందరూ కలిసికట్టుగా పని చేయాలని అన్నారు. అతిథులకు, పోటీలో పాల్గొన్న పిల్లలకు స్వాగతం పలుకుతూ 'ఢిల్లీ ప్రెస్' గ్రూప్ ఎడిటర్ శ్రీ పరేష్ నాథ్







మాట్లాడుతూ 'ఈ విధమైన కార్యక్రమాలు పిల్లలకు ఏదైనా క్రియేటివ్‌గా చేయడానికి మంచి ప్లాట్‌ఫాం అనీ, పిల్లలు ఉన్నతమైన కలలను కనాలనీ, ఇందులో పాల్గొన్న పిల్లలను, వారి తల్లిదండ్రులను అభినందిస్తున్నా'నని అన్నారు.

'పిల్లల ప్రియమైన పత్రిక 'చంపక్'ను విభిన్న భారతీయ భాషల్లో అందిస్తున్నాము. ఇది వారి మాతృభాషను పెంపొందిస్తుంది. పరోక్షంగా ఇది దేశ ఐక్యతకు ఎంతో తోడ్పడుతుందని' ఆయన అన్నారు.

'చంపక్' ప్రింటెడ్ లెజెండరీ టీ షర్టులు అక్కడికి హాజరైన పిల్లలకు ఆకర్షణగా నిలిచింది. కల్పనా చావ్లా ఈ టీ షర్టును తనతోపాటు మొదటి అంతరిక్షయానానికి తీసుకువెళ్లారు.

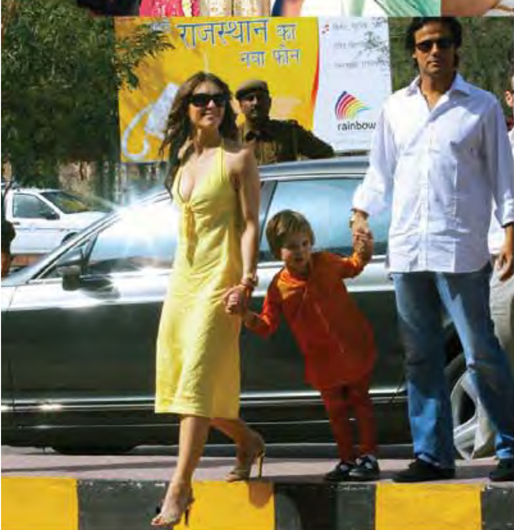
19 మంది జడ్జిలు ఈ పోటీలో విజేతలను ఎంపిక చేసారు. వీరికి లక్ష రూపాయలకంటే ఎక్కువ విలువైన బహుమతులను అందచేసారు.



విజేతల్లో ఉత్తరప్రదేశ్‌లోని జలావ్‌కు చెందిన ట్వింకిల్ జాతవ్ మొదటి బహుమతిగా బంగారు పతకం, పదివేల రూపాయల చెక్కును, ప్రశంసాపత్రాన్ని అందుకున్నారు. సోనేపట్ హర్యానా నుంచి శ్రియ, గుజరాత్‌లోని భావ్‌నగర్ నుంచి త్రివేది రుత్ర భరటేవ్, ఉత్తర ప్రదేశ్‌లోని అలహాబాద్ నుంచి రోహన్ రెండవ బహుమతి గెలుచుకుని ఐదువేల రూపాయల చెక్కును, వెండి పతకాన్ని, ప్రశంసాపత్రాన్ని అందుకున్నారు. మూడవ బహుమతి 2,500 రూపాయలు, కాంస్యపతకం, ప్రశంసాపత్రాలను రోహన్ బిన్‌దిల్ ఆగ్రా, సారాబసిల్ న్యూఢిల్లీ, సోహమ్‌పాల్ నోయిడా, నితిక గుప్త ఘజియాబాద్, నూపుర్ మిశ్రా ఇండియార్ పురమ్ అందుకున్నారు.

మెడల్స్, ప్రశంసాపత్రాల రూపంలో 10 కన్సొలేషన్ ప్రైజులు కూడా అందిం చారు. ఇందులో పాల్గొన్న పిల్లల కందరికీ గుడీ బ్యాగ్స్‌ను అందించారు. ●

పెళ్లి పేరుతో డబ్బు సంపాదన!



గత కొద్ది రోజులక్రితం ఎన్.ఆర్.ఐ. బిజినెస్ మెన్ అరుణ్ నాయర్ పెళ్లి బాలీవుడ్ నటి, ప్రముఖ మోడల్ లిజ్ హార్లేతో జోధ్‌పూర్‌లోని ఉమ్మేద్ ప్యాలెస్‌లో జరిగింది. ఇందులో దేశ, విదేశాలకు చెందిన ఎందరో ప్రముఖులు పాల్గొన్నారు. ఈ పెళ్లికి అతిథులను ఛార్టర్డ్ విమానంలో జోధ్‌పూర్‌కు తీసుకువచ్చారు. పెళ్లి కోసం ముంబై నుంచి డజన్ కంటే ఎక్కువ బెంట్లే కార్లను జోధ్‌పూర్ తీసుకువచ్చారు.

పెళ్లా? వ్యాపారమా?

వెడ్డింగ్ ప్లానర్ ప్రకారం ఈ పెళ్ళి ఏర్పాట్లకు సుమారు పదికోట్ల రూపాయలు ఖర్చు చేసారు. కానీ ఈ పెళ్ళి ఆర్భాటంలో ఒక విషయం దాగి ఉంది. అదేమంటే అరుణ్‌నాయర్ తన పెళ్లికి చేసిన ఖర్చును తిరిగి ఇక్కడే పొందాడు. దీనిని బట్టి అరుణ్‌నాయర్ ఒక శక్తివంతమైన బిజినెస్ మాన్ అని చెప్పవచ్చు. ఈయనకు డబ్బు సంపాదించడమనేది ఒక కళ.

అరుణ్ తన పెళ్లి రైట్స్‌ను లండన్‌కి చెందిన ఒక పత్రిక 'హలో'కు 20 కోట్ల రూపాయలకు అమ్మేసాడు. దీని అర్థమేమంటే తాను పెళ్లి చేసుకుని పది కోట్ల రూపాయల లాభాన్ని పొందాడు. మూడు రోజులపాటు జరిగిన పెళ్లి తంతును చూడడానికి దేశ, విదేశాలకు చెందిన మీడియా జోధ్‌పూర్ వచ్చింది. కానీ వారికి ఎయిర్‌పోర్ట్‌లోంచి బయటకు రావడం, ఎయిర్‌పోర్ట్‌లోకి వెళ్లడం తప్పితే ఏమీ చూపించడానికి కనిపించలేదు.

ఇష్టం వచ్చినట్లు ఖర్చు పెట్టారు

ఇక్కడ ఒక ప్రశ్న ఉదయిస్తుంది. అదేమంటే భారతీయ పెళ్ళిళ్లలో అశ్లీలతపై కూడా ఎంతో ఖర్చు పెట్టే ప్రవృత్తి వేగవంతమవుతోంది.

ఇటీవల కొన్ని రోజులక్రిందట స్టీల్ కింగ్ లక్ష్మీ నివాస్ మిట్టల్ తన కూతురు పెళ్లిలో కోట్ల రూపాయలు ఖర్చు చేసారు. అభిషేక్ బచ్చన్, ఐశ్వర్యారాయ్ పెళ్ళిలోనూ కోట్ల రూపాయలు ఖర్చయ్యాయి.

గతంలో పార్లమెంటులో ప్రవేశపెట్టిన బడ్జెట్‌లో ఆర్థికమంత్రి చిదంబరం భారీ జీతం తీసుకునే వారిని కూడా ఎఫ్.బి.టి. పరిధిలోనికి తీసుకువస్తానని ప్రస్తావన తెచ్చారు. కానీ ఏ ఆర్థికమంత్రి కూడా పెళ్లిళ్ళలో వృధా ఖర్చులను తగ్గించేందుకు ప్రయత్నించడం లేదు.

'ఆమ్ ఆద్మీ' ప్రభుత్వం అని చెప్పే యు.పి.ఏ. గవర్నమెంటులోని ఒక కేంద్ర మంత్రి మనుమడు లేక మనుమరాలు పెళ్లి అయితే అందులో ప్రధానమంత్రి, యు.పి.ఏ. చైర్ పర్సన్, ఇంకా ఇతర మంత్రులు పాల్గొంటారు. కానీ ఆ పెళ్లిలో జరిగే వృధా ఖర్చులకు నల్ల ధనం ఎక్కడ నుంచి వస్తుందని ఎవరూ అడగరు. వాటిని ఆపేందుకు కూడా వీరి దగ్గర ఎటువంటి ప్రణాళిక లేదు.

ఇప్పుడు సమయం ఆసన్నమైంది. పెళ్లి పేరుతో డబ్బును నీళ్లలాగా ఖర్చు చేయడాన్ని ఎలా ఆపాలో ఆలోచించాలి. నేడు పెళ్ళిళ్లలో వృధా ఖర్చులు పెద్ద వ్యాపారులు, ఎన్ఆర్ఐలే చేయడం లేదు. చాలామంది ధనవంతులు కూడా చేస్తున్నారు. ఇలాంటి పెళ్ళిళ్లు సమాజంలో ఉన్న సామాన్యులు, ధనవంతుల మధ్య పెద్ద అగాధంలా మారుతోంది. సమాజం రెండు వర్గాలుగా విడిపోతోంది.

పెళ్లి పేరుమీద దుబారా ఖర్చు చేసే వారిని సమాజం కోసంగానీ, దేశం కోసంగానీ ఏమైనా చేసారా? అని అడిగితే వీరు వారి భవంతులను వదిలి రారు. రాబోయే రోజుల్లో భారతీయ సమాజం చాలా ఘోరంగా విడిపోయే ప్రమాదం ఉంది. దీని దుష్పరిణామాలు మొత్తం సమాజం అనుభవించాలి. ●



● ఉమా నారాయణ్

అందం, తెలివి ఆమె సొంతం

'ఫిరాక్' నా దర్శకత్వంలో రూపొందుతుందని నేను ఎప్పుడూ అనుకోలేదు. అయితే ఫిరాక్' కాన్సెప్ట్ ఎంతో డిఫరెంట్‌గా ఉంది. ఇది కొన్ని ప్రత్యేక పరిస్థితుల్లో తయారైంది. ప్రతిరోజూ ఉదయం వార్తా పత్రికల్లో కనిపించే సంఘటనలు, మత ఘర్షణలు, బాధితుల సమస్యలు లాంటి అంశాలపై జరుగుతున్న వాడి వేడి చర్చలు, వీటిని కొంతమంది వ్యాపారంగా మలచుకోవడం, దీనిపై ఒక మానవ హక్కుల కార్యకర్త స్పందన లాంటి విషయాలతో ఫిరాక్ చిత్రం రూపొందింది'

మొట్టమొదటిసారిగా సొంత దర్శకత్వంలో వచ్చిన 'ఫిరాక్' చిత్రం గురించి నందితాదాస్ అన్న మాటలివి. 'ఈ చిత్రంతో నందితాదాస్ తనలో ఉన్న అద్భుత ప్రతిభను వెలికితీసి అందరికీ పరిచయం చేసింది'

> నందితాదాస్‌ని బహుభాషా నటిగా చెప్ప కోవచ్చు. ఆమె ఏ చిత్రంలో నటించినా దానికో ఒక ప్రత్యేకత ఉంటుంది. ఆమె స్వయంగా దర్శకత్వం వహించిన 'ఫిరాక్' చిత్రం విమర్శకుల ప్రశంసలనందుకుంటోంది

'2002లో జరిగిన గుజరాత్ అల్లర్లలో అన్ని రకాలుగా నష్టపోయిన బాధితుల మానవీయ గాథలు ఈ చిత్రంలో చూపించాం. ఈ మత ఘర్షణల్లో, హింసాత్మక సంఘటనల్లో ఈర్ష్యాద్వేషాలు ఏ రకంగా స్థానికులను ప్రభావితం చేసాయో చూపించాం. 'ఫిరాక్' చిత్రాన్ని చిత్ర విమర్శకులంతా మెచ్చుకున్నారు. అంతర్జాతీయ చిత్రోత్సవానికి దీన్ని పంపించాం. సినీ విమర్శకుల ప్రశంసలు ఈ చిత్రానికి లభించాయి' అని చెప్పింది నందితాదాస్.

'ఈ చిత్రం విజయవంతమవడంతో నాలో ఆత్మస్థయిర్యం మరింత పెరిగింది. మానవీయ గాథలపై ప్రతిస్పందన ఎక్కడైనా ఒకేలా ఉంటుందని ఈ చిత్రం వాస్తవాలను కళ్లకు కట్టినట్లు చూపించింది' అని వివరించింది. నందితాదాస్.

అద్భుతమైన నటన

ఒక నటి ఒక భాషకే పరిమితం కాకుండా ఇతరభాషల్లోనూ అద్భుతమైన నటన కనబరుస్తూ అలాంటి సినిమాకు దర్శకత్వం వహించడం ఒక గొప్ప విషయంగా చెప్పవచ్చు. ఇంతటి సాహసోపేతమైన పనులను మంచి అనుభవం, నైపుణ్యం ఉన్న దర్శకులే చేస్తారు.

మత ఘర్షణలు లాంటి సీరియస్ సబ్జెక్ట్‌పై నందితాదాస్ దర్శకత్వం వహించడం ఒక సాహసోపేత విజయంగా చెప్పవచ్చు. ఫిరాక్' చిత్రం ఆమె పనితనాన్ని పదును పెట్టడమే కాదు ఆమె యోగ్యతలను తెలియచేసింది.

ఈ చిత్ర విషయమై మాట్లాడుతూ 'నటన దర్శకత్వం కంటే ఎంతో తేలిక. ఒక నటి పని కేవలం నటించడమే. అదే దర్శకుడైతే అన్ని పాత్రలను తమ భుజస్కంధాలపై వేసుకోవాలి. ప్రతి సీన్‌కి బాధ్యత వహించాల్సి ఉంటుంది'

'దర్శకత్వంలో అడుగడుగునా కీలక నిర్ణయాలు తీసుకోవాల్సి వస్తుంది. వీటన్నింటికి బాధ్యత దర్శకురాలిదే. సినిమా షూటింగ్ సమయంలో సెట్‌పై 100కి పైగా వ్యక్తులు తమ తమ పనుల్లో నిమగ్నమై ఉంటారు. దర్శకులు వారందరికీ ఒక ప్రతీకగా నిలబడతారు' అని చెప్పింది.

ప్రతిభకు పట్టాభిషేకం

ఫిరాక్' చిత్రంలో నసీరుద్దీన్‌షా, పరేష్ రావల్, రఘువీర్ యాదవ్, దీప్తి నావల్ లాంటి గొప్ప నటులతో కలిసిన టీం కనిపిస్తుంది. సంజయ్ సూరి, టిస్కా చోప్రా, షాహన్‌గోస్వామి, నోవాజ్ లాంటి వారు సైతం తమ ప్రతిభకు పదును పెట్టారు. మహమ్మద్ సమాల్ మెహసీన్ పాత్రను పోషించిన తీరు అద్భుతం.

'నాకు కేవలం ఒకే పనికి పరిమితం కావడం ఇష్టముండదు. అన్ని రకాల పనులను చేయడం ఇష్టపడతాను. నటనకు కొత్త దిశను సూచించేది దర్శకత్వం. ఇది నాలో దాగి ఉన్న సృజనాత్మ కతను, రచయిత్రిని వెలికి తీసింది. ఇంతకంటే నాలో ప్రత్యేకత ఏమి లేదు'అని చెప్పింది.

తన భవిష్యత్తు ప్రణాళికను వివరిస్తూ 'ఇంతవరకు ఇంకా ఏమీ ఆలోచించలేదు. ఒక్క సినిమా తీయడంతోనే ఎంతో అలిసిపోతాం. అలాంటిది వెంటనే మరో సినిమా చేయాలంటే రీఛార్జ్ చేసుకోవాలి. దానికి కొంత సమయం కావాలి' అని చెప్పింది. ●

బాలీవుడ్‌లో



నిజంగా మెచ్చుకోవలసిందే

సల్మాన్ ఖాన్ గురించి ఎవరు ఎన్ని రకాలుగా చెప్పుకున్నా నేటికీ అతనిని ఇష్టపడే వాళ్ళకి కొదవలేదు. సల్మాన్‌ఖాన్ గురించి బాగా తెలిసిన వాళ్ళు అతని మనసు చాలా మంచిదని ఎవరికైనా సరే సహాయం చెయ్యడానికి వెంటనే సిద్ధపడతాడని చెబుతారు. సల్మాన్‌ఖాన్ కొత్త సినిమా 'వీర్' షూటింగ్ సమయంలో అతను 'బన్నీ ఆనంద్' ప్రాణాలు కాపాడాడని సినీ వర్గాల కథనం.

ఈ సినిమా షూటింగ్‌లో ఒక షాట్‌లో వేగంగా వెళుతున్న రైలుతో పాటు గుర్రాలను కూడా పరుగులు తీయించాల్సిన దృశ్యం ఉంది. ఆ సమయంలో ఒక గుర్రంపై సల్మాన్, మరో గుర్రంపై బన్నీ ఆనంద్‌లు ఉన్నారు. గుర్రాలు పూర్తి వేగంతో పరుగెత్తుతున్న సమయంలో అకస్మాత్తుగా బన్నీ ఆనంద్ బాలెన్స్ కోల్పోయాడు. అతను గుర్రం మీద నుండి కింద పడబోతుండగా వెంటనే వెనక నుండి సల్మాన్ అతన్ని పట్టుకుని తన గుర్రంపైకి లాగేసాడు.

ఈ సంఘటనను గుర్తు చేసుకుంటూ బన్నీ ఆనంద్ 'సల్మాన్ నన్ను పట్టుకుని ఉండకపోతే, నేను నేల మీద పడిపోయేవాడిని వెనక నుండి వేగంగా పరుగెత్తుకొస్తున్న గుర్రాల కాళ్ల కింద నలిగిపోయి నుజ్జు నుజ్జు అయిపోయేవాడిని' అని చెప్పాడు.

ప్రశంసల వర్షం

కరీనాకపూర్ బాలీవుడ్‌లో దాదాపు పేరున్న నటులు, దర్శకులందరితో కలిసి పనిచేసింది. దర్శకులసైతం ఆమెకి ఒక ఉన్నత స్థానం ఇచ్చారు. ప్రస్తుతం ప్రదర్శితమవుతున్న 'కుర్‌బాన్' సినిమాలోనూ కరీనాకు ప్రేక్షకులు ప్రశంసల వర్షం కురిపిస్తున్నారు. విశ్వసనీయ వర్గాల కథనం ప్రకారం ఆమె ప్రస్తుతం సిడ్నీలో ఉంది. ప్రశంసకుల నుండి ఆమెకు ఎడతెరిపి లేకుండా ఫోన్‌కాల్స్ అందుతున్నాయి. అందంలో, టాలెంట్‌లో కరీనాను సుప్రసిద్ధ నటి శ్రీదేవితో పోలుస్తూ ఉంటారు. ఈ సినిమాలో ఆమె నటనను చూసాక ఈ సంవత్సరం అవార్డులన్నీ ఆమెకే వెళతాయని అనిపిస్తుంది. 'జబ్ వి మెట్' సినిమాతో పోలిస్తే కరీనా ఈ సినిమాలో ఎంతో బాగా నటించింది. నటన విషయంలో ఆమె కాజోల్, అందం విషయంలో ఐశ్వర్యలాగ కనిపించింది. ఒక నటికి ఇంత కన్నా కావల్సింది ఏముంటుంది?



సినీతారలు ప్రమాదంలో లేరు కదా?

గాయకుడి నుండి నటుడిగా మారిన హిమేష్ రేష్మియా గతంలో నటించిన సినిమాలు ఎన్నో బాక్సాఫీస్ వద్ద చతికిలపడ్డాయి. అయినా హిమేష్ నిరాశ పడలేదు. సినిమా ప్రపంచంలో ఎలాగైనా తనకు ఒక స్థానం సంపాదించుకోవాలన్న భావంతో తన తర్వాతి సినిమాని పూర్తి చేయడంలో నిమగ్నమయ్యాడు హిమేష్. ఇప్పుడు అతని సినిమా 'రేడియో' విడుదలకు సిద్ధంగా ఉంది. ఈ సినిమాపై అతను ఎన్నో ఆశలు పెట్టుకున్నాడు. ఈ సినిమాలో హిమేష్ ఒక కొత్త రూపంలో కనిపించనున్నాడు. ఇందులో హిమేష్ వినావ్ షాఫ్ పేరుతో ఒక రేడియో జాకీగా ఉంటూ శ్రోతలు అడిగే లవ్ ప్రాబ్లమ్స్‌కు సమాధానం చెబుతూ ఉంటాడు. కానీ అతని జీవితంలో మాత్రం ప్రేమ అల్లకల్లోలంగా మారింది.

ఈ సినిమాలో హిమేష్ పాటలు విభిన్నంగా పాడడం గమనార్హం. ఈ విషయాన్ని ప్రస్తావిస్తూ హిమేష్ తన గత సినిమాలు 'ఆప్‌కా సురూర్' 'కర్జ్' అంత బాగా నడవలేదని, 'రేడియో' సినిమా మాత్రం ప్రేక్షకులకు తప్పకుండా నచ్చుతుందని ధీమాగా చెబుతున్నాడు.

సైడ్ రోల్స్‌తో సైడ్ ఎఫెక్ట్ రాదు కదా!

'జూలీ', 'ఖయామత్' సినిమాలతో మంచి పేరు సంపాదించిన నెహాధూపియా ఈమధ్య కేవలం సహాయ పాత్రలకే పరిమితమైపోయింది. ఇటీవలే విడదలైన 'దే దనాదన్'లో ఆమె ఒక కాల్ గర్ల్ పాత్ర పోషించింది. దీనికి ముందు 'సింగ్ ఈజ్ కింగ్'లోనూ నేహా సపోర్టింగ్ రోలే చేసింది.

నేహా తనంతట తానుగా దర్శకుల దగ్గరికి వెళ్ళి అవకాశాల గురించి అడగదు. అలాగే గతంలో తాను చేసిన పని గురించీ ఎవరికీ చెప్పదు. ఆమె ఇప్పటివరకు దాదాపు 30 సినిమాల్లో నటించింది. అందులో చాలా సినిమాల్లో సపోర్టింగ్ యాక్ట్రస్‌గానే పని చేసింది.

ఈ విషయమై ఆమెను అడిగినప్పుడు తాను ఇతర హీరోయిన్స్‌లాగానే యాంబీషియస్ అని వారు ఎంత కష్టపడతారో తాను అంత కష్టపడతానని, అయితే తనను తాను చక్కగా ప్రెజెంట్ చేసుకోవడం మాత్రం తనకి రాదని చెప్పింది.

నేహాగారూ, మీరు ఇలా సపోర్టింగ్ రోల్సే చేస్తూ ఉంటే ఏదో ఒకరోజు బాలీవుడ్ మిమ్మల్ని సైడ్‌కి పెట్టేస్తుందేమో! కాస్త శ్రద్ధ వహించండి.





ఎన్టీఆర్ 'అదుర్స్'

'రికార్డులతో నాకు పనిలేదు. ప్రేక్షకుల రివార్డులే నాకు ముఖ్యం. ఈ చిత్రం నా అభిమానులకు ఆనందాన్ని పంచుతుందని నా నమ్మకం'.

'అదుర్స్' ఆడియో వేడుకలో జూనియర్ ఎన్టీఆర్ అన్న మాటలివి. ఆయన మాట్లాడిన దాన్ని బట్టి ఈ సినిమాపై ఆయనకున్న నమ్మకం ఏమిటో అర్థమవుతుంది. ఈ చిత్రంలో హీరో ఎన్టీఆర్ సరసన నయనతార, షీలా నటిస్తున్నారు. ఈ చిత్ర దర్శకుడు వీవీ వినాయక్. సంగీతం దేవిశ్రీ ప్రసాద్. నిర్మాతలు శ్రీ వెంకటేశ్వరరావు, వల్లభనేని వంశీ మోహన్‌లు.



మాట మార్చిన నమిత

గ్లామర్ తార నమితకు తెలిసింది ఒక్కటే. తనను అభిమానించే అభిమానులను, ప్రేక్షకులను తన అందచందాలతో, అభినయంతో సమ్మోహన పరచడం! ఆ బాటలోనే ఇప్పటివరకు ఆమె సినిమాలు చేస్తూ వచ్చింది. అందుకే ఆమె అంటే ఓ స్పెషల్ క్రేజ్. కానీ ఇటీవల నమిత కేవలం నటనకు ప్రాధాన్యం ఉన్న పాత్రలే చేస్తానని, స్కిన్ షో తగ్గిస్తానని ఓ సంచలనాత్మకమైన ప్రకటన చేసింది.



నెంబర్‌వన్ తార

జయాపజయాలకు అతీతంగా సినిమాలు చేజిక్కించుకుంటున్న తార ఇలియానా. దానికి ప్రధాన కారణం గ్లామరు పాత్రలకు ఆమె సూటబుల్ కావడమే. సన్నని నడుముతో నాజూగ్గా ఉండి కుర్రకారును కిక్కెక్కించడంలో ఇలియానా తర్వాతనే ఏ నాయికైనా అని సినీవర్గాలవారు చెప్పుకుంటారు. తాజాగా 'సలీమ్' చిత్రంలో తన అందాలను ఆరబోసిన ఈ భామ కథానాయకుడు విక్రమ్ సరసన తొలిసారిగా నటించబోతోంది. కోటి రూపాయలకుపైగా పారితోషికం తీసుకుంటూ నంబర్‌వన్ పొజిషన్‌లో ఉన్న ఇలియానా మరో ఆరునెలలపాటు ఖాళీ లేకుండా సినిమాలకు సైన్ చేసేసిందట.



తల్లి బర్త్‌డేకి కూతురు గిఫ్ట్

సినిమా హీరోయిన్లకు ఎక్కువగా అమ్మలు తోడుంటారు. ఏ ఊరు వెళ్లినా అమ్మ లేకుండా అడుగేయని నాయికలే ఎక్కువ. అలాంటి వారిలో జెనీలియా ఒకరు. ఆమెకు తన తల్లి జెన్నత్ డిసౌజా అంటే ప్రాణం. తన అమ్మను అమ్మలా కాకుండా ఒక స్నేహితురాలుగా చూసుకుంటుంది జెనీలియా. ఇటీవల తన తల్లి బర్త్‌డేకి జెనీలియా ఒక ఫ్యాన్సీకార్ కొని ఇచ్చిందని సమాచారం.

గ్లామర్ బాటలో స్నేహ

ఒంటి నిండా చీర కట్టుకుని కళ్లకు కాటుక పెట్టుకుని తలనిండా పూలు పెట్టుకుని స్నేహలా కనిపించే తారలు మనకు చాలా తక్కువ. ఇక నుంచి స్నేహ కూడా ఇలా కనిపించే అవకాశం లేదు. కారణం హోమ్లీ తారలకు పెద్దగా డిమాండ్ లేకపోవడమే. అందుకే స్నేహ తన రూటు మార్చి గ్లామర్ బాటలో వెళ్లాలనుకుంటోంది.

సున్నిత మనస్కురాలిగా కనిపించే ఈమె తన ఇమేజ్ మార్చుకోడానికి నెగిటివ్ షేడ్స్ ఉన్న పాత్రలు సైతం చేయడానికి వెనుకాడడం లేదు. ఈ క్రమంలో ఒప్పుకున్న చిత్రమే 'గోవా'. అలాగే 'భవానీ ఐపీఎస్' చిత్రంలో ఏకంగా పోలీసాఫీసర్‌గా యాక్షన్ ఓరియంటెడ్ రోల్ చేస్తోంది.













స్టయిలిష్ ఇయర్ రింగ్స్

ఓవల్, స్క్వేర్, రౌండ్‌షేప్‌లలో సెమీ ప్రీషియస్ స్టోన్స్‌తో ఉన్న ఈ లాంగ్ ఇయర్ రింగ్స్‌ను ఒకసారి ట్రై చేసి చూడండి. గ్లామరస్ డ్రెస్, విరబోసిన కురులతో పిల్లగాలుల చల్లని సాయంత్రం ఎంతో మధురానుభూతులను కలిగిస్తుంది. •



నాది, నీది కాదు మనందరిది



మనకి స్వాతంత్ర్యం వచ్చి 60 ఏళ్ళు గడిచిపోయినప్పటికీ మనదేశంలో వివిధ భాషలు మాట్లాడే ప్రజల మధ్య కలుపుగోలుతనం రాలేదు. నేటికీ పెళ్ళి విషయంలో ముందుగా తమ ప్రాంతం ఆ తర్వాత జాతి, ఆ తర్వాత గోత్రం, ఆ తర్వాత డబ్బులు, చదువు. ఇవన్నీ ఎంతో జాగ్రత్తగా లెక్క చూసుకుంటుంటారు. ఉత్తరాది, దక్షిణాది ప్రాంతాల మధ్య పెళ్లి సంబంధాల ప్రస్తావన వస్తే నేటికీ ప్రశ్నార్థకంగా చూస్తారు. అలాంటి జంట ఎక్కడైనా కనిపిస్తే వింతగా చూస్తారు. అయితే ఒక సంతోషించతగ్గ విషయం ఉంది. ఒకే భాష కారణంగా బీహార్, రాజస్థాన్‌ల మధ్య జరిగే పెళ్ళిళ్లను అంతగా పట్టించుకోరు. ఆశ్చర్యంగా చూడరు. కాని జాతి భేదం విషయంలో ప్రశ్నలు తలెత్తుతుంటాయి.

దేశాన్ని ఐకమత్యంగా ఉంచడంలో పెళ్ళి పాత్ర ఎంతో బలంగా ఉంటుంది. కానీ మన దేశంలో నీతులు వల్లించే పెద్దలు సైతం ఈ ఐకమత్య సాధనాన్ని ఏమాత్రం ఉపయోగించలేదు. వీరికి తోడు మన మీడియా నిరంతరం మత ప్రచారాన్ని నిర్వహిస్తూ పురోహిత వర్గాన్ని, మతవాదులను ప్రోత్సహిస్తోంది. ప్రభుత్వం నుండి కూడా వీరికి మద్దతు లభిస్తోంది. అందుకే ఉత్తర భారతదేశంలో స్థిరపడి మూడుతరాలు గడిచిపోయినా ఇప్పటికీ మళయాళీలు ఇతరులతో సంబంధాలు కుదుర్చుకోలేకపోతున్నారు. బెంగళూర్‌లో ఉన్న మార్వాడీలుసైతం తమ కూతుళ్ల కోసం ఢిల్లీలో సందు సందు వెతుకుతూ కనిపిస్తుంటారు. 'ఇది నా రాష్ట్రం, అది నీ రాష్ట్రం' అన్న భావన తొలగిపోవాలంటే భారతదేశ ప్రజలంతా ఇతరులు కూడా మనలాంటివారేనన్న విషయాన్ని చెప్పగలగాలి. అప్పుడే 'ఇది నా హద్దు, అది నీ హద్దు' 'స్థానికులు, స్థానికేతరులు' అన్న ఆలోచనలు సమసిపోతాయి.

అసలు ఈ సమస్య మూలాలలో 1956లో భాషా ప్రాతిపదికన ఏర్పడిన రాష్ట్రాల అంశం ఉంది. ఈ ఏర్పాటుతో భాష ఆధారిత వివాదాలు పెరిగిపోయాయి. భాషా ప్రేమికులు ముందుగా ఈ సమస్యను పరిష్కరించుకోవాలి.

రాష్ట్రాల విభజన భాష ఆధారంగా కాకుండా భౌగోళిక లేదా రాజ్య పరిపాలన ఆధారంగా జరిగితే ఈ సమస్యలు రాకపోయేవి. జాతీయ భాషగా అనుసంధాన భాషగా ఒకే భాష ఉండేది. భాషా ప్రయుక్త రాష్ట్రాల కారణంగా నేటికీ ఒక భారతీయుడు తన అభిప్రాయాన్ని వ్యక్తపరచడానికి ఎంతో ఇబ్బంది పడాల్సి వస్తోంది. సినిమాల్లో, టెలివిజన్ ఛానల్స్‌లో కార్యక్రమాలన్నీ భారతీయ భాషల్లోనే ప్రసారమవుతున్నాయి.

మనదేశంలో బహుళ జాతి సంస్థలు ఏర్పాటైనప్పటినుండీ వేరు వేరు భాషలకు చెందిన అబ్బాయిలు, అమ్మాయిల మధ్య సంబంధాలు మెరుగయ్యాయి. కాని వారి మధ్య పెళ్ళిళ్లను ఎవరూ హర్షించడం లేదు. మీడియా కాని, సినిమాలు కాని, తల్లిదండ్రులు కాని, పురోహితవర్గం కాని ఎవరూ ఈ పని చేయడం లేదు.

ప్రభుత్వానికి ఈ కుటుంబ వ్యవహారాల్లో తలదూర్చి కందిరీగల తుట్టెను కదపడానికి ఏమాత్రం ఇష్టం లేదు. 'అందుకే నేటికీ మనం మొదట భారతీయులం. ఆ తర్వాతే మరాఠీలం లేదా ఇతర ప్రాంతాల వారం అవుతావుమని' సచిన్ టెండూల్కర్ చెప్పినా పట్టించుకోవడం లేదు.

విహంగ వీక్షణం

సంపాదకీయం



రోడ్డున పడుతున్న కుటుంబ కలహాలు

అందరి ఇళ్ళల్లో ఏదో ఒక సమయంలో గొడవలు జరుగుతుంటాయి. ఆ తర్వాత అవి సమసిపోతుంటాయి. కాని సమాజంలో పేరు ప్రఖ్యాతులు సంపాదించిన కొన్ని కుటుంబ కలహాలు రోడ్డుకెక్కి, అవి వార్తల్లో విశేషాంశాలుగా మారుతున్నాయి. ఈ వార్తలు చదివిన వారికి టికెట్ ఖర్చు లేకుండానే అత్తా కోడళ్ళ సీరియల్ చూసినంత ఆనందం లభిస్తోంది. ప్రేక్షకులకు, పాఠకులకు ఒకప్పుడు ఇందిరాగాంధీ, మేనకాగాంధీ సీరియల్ చూసే, చదివే అవకాశం వస్తే అందులో ఇందిరాగాంధీ కోపాన్ని మేనకాగాంధీ చవిచూడాల్సి వచ్చింది. ఆమె తన కొడుకును తీసుకుని వెళ్ళిపోవడమే కాకుండా అలిగి మరో పార్టీలోకి చేరిపోయింది. ఆమె కుటుంబం కాంగ్రెస్ పార్టీలో ఉండకుండా ఇప్పటికీ భారతీయ జనతా పార్టీలోనే ఉంది.

ఇప్పుడు ఇది శివసేనలో పునరావృతం అవుతోంది. శివసేనలో బాల్‌థాకరే కోడలు స్మితా ఠాకూర్ శివసేనను వదిలి కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరడానికి వ్యూహాన్ని తయారుచేసుకుంటోంది. ఉద్దవ్ థాకరేకి పార్టీ కళ్ళాలు అప్పగించడానికి ముందు బాల్‌థాకరే స్మితా థాకరేకే శివసేన కార్యక్రమ బాధ్యతలను అప్పగించారు. కాని ఈ మామా, కోడళ్ళ మధ్య ఎక్కువ కాలం సయోధ్య పొసగలేదు. గత కొన్నేళ్ళుగా స్మిత వేరుగా ఉన్నా ఆమె రాజకీయాల్లో చేరాలన్న కోరిక మాత్రం ఇంకా అలాగే మిగిలిపోయింది.

రాజకీయ నేతల ఇళ్ళల్లో జరిగే గొడవలు సాధారణ ప్రజలకు ఎంతో ఆసక్తికరంగా అనిపిస్తాయి. రాజకీయ నాయకుల మధ్య జరిగే చిన్న చిన్న విషయాలు సైతం సగటు మనిషికి చర్చనీయాంశాలుగా మారతాయి.



ఈ రాజకీయ నాయకుల విషయాలన్నీ ఆసక్తికరంగా గమనిస్తారు. తమ చేతుల్లో శక్తి ఉన్న వీళ్లు తమ ఇంట్లో ఎలా సామరస్యం సాధిస్తారన్న విషయం తెలుసుకోవాలన్న కోరిక అందరిలో ఉంటుంది. ఇంటి గొడవల ప్రభావం రాజకీయ నిర్ణయాలపై కూడా ఉంటుందని అందరికీ తెలుసు.

పౌరాణిక కాలంలో కనిపించే గొడవల గురించి మనం అంతగా పట్టించుకోవలసిన అవసరం లేదు. దశరథుడు తన ప్రియమైన భార్య మాట కాదనలేక రాముడికి సింహాసనాన్ని అప్పజెప్పడానికి బదులు వనవాసానికి పంపించిన విషయం అందరికీ తెలిసిందే. నేటికీ రాజకీయాల్లో ఇలాంటి గొడవలు సర్వసాధారణం. అత్తా-కోడళ్ళ గొడవల్లో ఎవరికి ఎంత శక్తి ఉంది? ఎవరి పంతం నెగ్గుతుంది? అని జరిగే పవర్ గేమ్ దీనికి ఒక కారణం.

ఇళ్లల్లో అత్తా-కోడళ్లమధ్య, పెద్ద కోడలు- చిన్న కోడళ్ళ మధ్య జరిగే గొడవల వెనుక చిన్న చిన్న కారణాలే ఉంటాయి. ఇంట్లో వంట ఏమి చెయ్యాలి? ఎవరి గది ముందుగా శుభ్రం చేయాలి? అన్న విషయాలే ఉంటాయి. కానీ వీటినే పెద్దవిగా చేసుకోవడంతో పెద్ద పెద్ద ఉమ్మడి కుటుంబాలు సైతం ముక్కలుగా విడిపోతుంటాయి. ప్రతి భార్యా వ్యాపారం బాగా సాగడానికి తన భర్తే కారణమని, కాబట్టి ప్రతి విషయంలో నిర్ణయం తీసుకునే హక్కు తనకు ఉంటుందని అంటుంది.

కొరవడిన లైంగిక విద్య

కండోమ్ తయారీ కంపెనీలు సెక్స్‌పై రకరకాల సర్వేలు జరిపి నాలుగు గోడల మధ్య జరిగే శృంగారాన్ని బయటకు తీసుకువచ్చి దీనిని ఒక సాధారణ, సహజమైన క్రియగా మార్చాలని ప్రయత్నిస్తున్నాయి. దీని వెనుక వారి స్వార్థం ఉంది. ప్రజలు సెక్స్ విషయంలో భయపడకుండా, అనుమానాలకు లోనవకుండా, సంకోచించకుండా కండోమ్‌లు కొనుగోలు చేయాలన్నది వాటి ఉద్దేశం. అయితే వాళ్లు చేస్తున్న ఈ ప్రచారంతో అసలు ఉద్దేశం నెరవేరకుండా పక్క తోవలు పడుతోంది. కుటుంబాల్లో భార్యాభర్తల మధ్య ఏర్పడే తగాదాల్లో సెక్స్ ఒక ముఖ్య భూమిక వహిస్తుంది. ఇంట్లో భార్యాభర్తల మధ్య సెక్స్ ఒక నిరర్థక రసహీన అంశంగా మారిన కారణంగానే సెక్స్ మార్కెట్లు పుట్టుకు వచ్చాయి.

ఈ సర్వేలతో మనం పైకి కనిపించేంత మర్యాదస్తులం కాదన్న విషయం కొంతవరకు స్పష్టమౌతోంది.

భార్యాభర్తల మధ్య ప్రేమ ఉంటే వారి దాంపత్యం ఎంతో బాగుంటుంది అన్నది పెళ్ళికి మూలసూత్రం. కాబట్టి భార్యాభర్తలిద్దరూ అంకిత భావంతో ఉంటే, సర్దుకుపోయే మనస్తత్వం ఉంటే వీరి మధ్య జరిగే గొడవలు వాటంతటవే సమసిపోతాయి. డబ్బు, హోదా, సౌకర్యం, నగలు, దుస్తులు లాంటి వాటిపై ఉండే కోరికలు ప్రేమానురాగాలను, దాంపత్యాన్ని రసహీనంగా మార్చేస్తాయి.

మనదేశంలో ఇప్పటికీ లైంగిక విద్యపై ఎన్నో నిబంధనలు ఉన్నాయి. అశ్లీలతను నిరోధించటానికి ఎన్నో చట్టాలు ఉన్నాయి. ఇన్ని రకాల అడ్డంకులు ఉన్నా సెక్స్ కోరికలు తీర్చుకోడానికి కొన్ని అవకాశాలు ఇక్కడ కనిపిస్తాయి. కొంతమంది నాన్ వెజిటేరియన్ జోక్స్‌తో ఆనందిస్తుంటారు. కానీ సీరియస్‌గా మాట్లాడవలసి వస్తే ఆ విషయంలో వెనక్కి తగ్గిపోతారు.

మేనేజ్‌మెంట్‌కి సంబంధించిన పుస్తకాలు ఎన్నో మార్కెట్లో బాహాటంగా అమ్ముడుపోతాయి. కానీ లైంగిక విద్యను బోధించే పుస్తకాలు ఇప్పటికీ 'అశ్లీల పుస్తకాలు' అంటూ దుకాణాలలో దాచి ఉంచుతారు.

శృంగారానికి ఏకాంతం అవసరం. అంతమాత్రాన ఆ విషయాన్ని దాచి పెట్టవలసిన అవసరం లేదు. లైంగిక విజ్ఞానాన్ని సహజంగానే ప్రకృతి అందరికీ అందించింది అన్న మాట సరియైంది కాదు. ఈ విషయం మనం ఇంట్లో చేసుకునే వంటతో పోల్చవచ్చు. వంట రుచికరంగా ఉండాలంటే ఎలా తయారుచేసుకోవాలో అలాగే భార్యాభర్తల మధ్య జరిగే శృంగారం కొన్ని విషయాలకు లోబడి ఉంటుంది. దుస్తులు వేసుకోవడం, ఇల్లు సర్దుకోవడం లాంటి పనులను నేర్పించినట్లుగానే లైంగిక విద్యను అందించాల్సి ఉంటుంది. ●

Ayur
Herbals

అందమైన నేటికోసం మరియు
ఉజ్వలమైన రేపటి కోసం
ప్రకృతి దీవెనలు.



ప్రవేశపెడుతున్నారు

అయుర్ హెర్బల్ స్కిన్ మరియు బాడీ సంరక్షణ లోషన్‌ల రేంజి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణాలు మరియు చర్మపు అత్యవసర విటమిన్‌లు పుష్కలంగా ఉన్నవి.

సహజసిద్ధమైన సంరక్షణ మీ చర్మాన్ని బాగా లోపలికంటా మాయిశ్చరైజ్ చేస్తుంది - అదే సమయంలో దానిని లోపలి నుంచి నయం చేస్తుంది. వీట్ జర్మ్ ఆయిల్ సహజసిద్ధమైన మెరుపుని ఇస్తుంది. కుకుంబర్ చర్మపు రంధ్రాలను తాజాగా ఉంచుతుంది. కోకో గింజలు కొత్త బీజ కణాలను పునరుజ్జీవింపజేస్తాయి. ఆలివ్ మరియు షియా బట్టర్ వయసుతో వచ్చే మచ్చలను, చర్మం సాగితే ఏర్పడే మచ్చలను నివారిస్తుంది. ఇప్పుడు మీకు మీరు సంపూర్ణ పునః యవ్వనాన్ని సమకూర్చుకోండి. అధిక భద్రత, చెల్లించవలసిన అన్ని ప్రీమియంలను చెల్లించడానికి లోబడి, కొద్దిపాటి రేటుకి ప్రతి పాలసీ సంవత్సరానికి 6.5% రేటున పెరిగే జీవిత రక్షణ.

From the house of RDM Care (India) Pvt. Ltd.

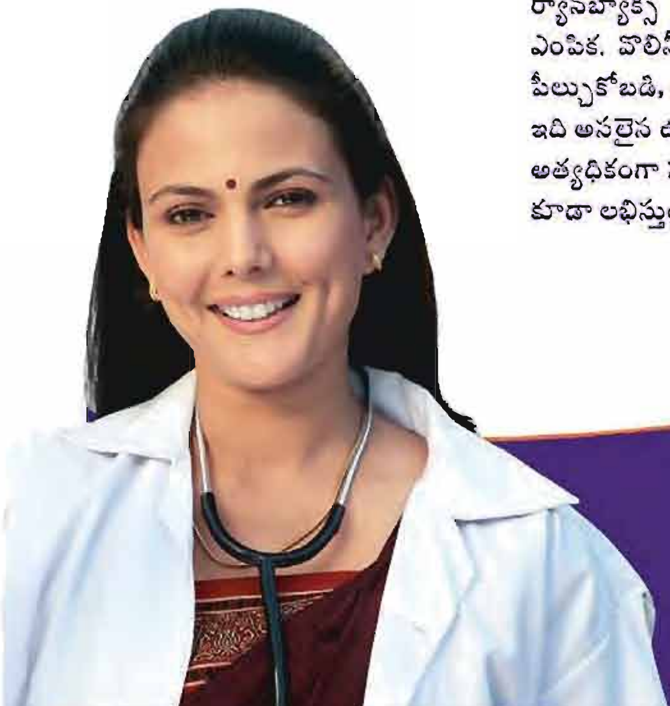
DMAS 145.10.09

RANBAXY VOLINI®



No.1 డాక్టరు సూచించిన నొప్పి నివారిణి**

ర్యాన్‌బ్యాక్సీ వొలినీ. వీపు, నడుము, కీళ్ళనొప్పులకుగాను డాక్టర్‌ల ఏకగ్రీవ ఎంపిక. వొలినీ జెల్ యొక్క క్విక్ ఎబ్సార్బ్ ఫార్ములా చర్మంలోకి త్వరితంగా పీల్చుకోబడి, నొప్పి కేంద్రానికి చేరి మెరుగైన, దీర్ఘకాలిక ఉపశమనం ఇస్తుంది. ఇది అసలైన ఉపశమనం. వొలినీ జెల్‌ని ఇంటికి తెచ్చుకోండి, ఇది ఈనాడు డాక్టర్లు అత్యధికంగా నమ్మే మేలైన నొప్పి నివారిణి ఇప్పుడు రూ. 5/-కు శాషే ప్యాక్‌లో కూడా లభిస్తుంది.





* MRP Rs. 5/- inclusive of all taxes for 3.5 gm (net weight) sachet pack, MRP Rs. 35/- inclusive of all taxes for 15 gm (net weight) gel pack & MRP Rs. 65/- inclusive of all taxes for 35 gm (net weight) spray pack.
**In Topical Analgesics. Source: ORG IMS RXN DATA Sept' 07 MAT.

www.mohanpublications.com

మోహన్ పబ్లికేషన్స్‌లో లభించు

పుస్తకముల పట్టిక

(Book List)

ఆధ్యాత్మిక, జ్యోతిష, వాస్తు, ఆయుర్వేద, మంత్రశాస్త్రాది
అనేక విషయాలు తెలుసుకోండి...

ఫేస్‌బుక్ **మోహన్ పబ్లికేషన్స్**

పేజ్ లైక్ చేయండి.



Like us to follow :

MOHAN PUBLICATIONS

Rajamahendravaram



mohan PUBLICATIONS
ఆధ్యాత్మిక గ్రంథనిలయం

అజంతా హోటల్ ఎదుట, కోటగుమ్మం,
రాజమహేంద్రవరము - 533101.
ఫోన్ : 0883 - 2462565
e-mail : mohanpublications@gmail.com

మావద్ద లభించు గ్రంథములు

వ్రత కథలు - పూజలు

		వెల రూ.
1.	శ్రీ వినాయక వ్రతం	10-00
2.	శ్రీ విఘ్నేశ్వరపూజా-పుణ్యాహవాచనం	30-00
3.	శ్రీ విఘ్నేశ్వరపూజ (కాణిపాకక్షేత్రమాహాత్మ్యంతో)	10-00
4.	సంకష్టహరచతుర్థి శ్రీమహాగణపతి వ్రతం	30-00
5.	వరలక్ష్మివ్రతం	10-00
6.	కేదారేశ్వర వ్రతం	10-00
7.	త్రినాధ వ్రతం(కలర్)	10-00
8.	త్రినాధవ్రతం(సాదా)	5-00
9.	క్షీరాబ్ధి వ్రతం	12-00
10.	మంగళ గౌరీవ్రతం	10-00
11.	వైభవలక్ష్మీవ్రతం ఫోటో యంత్రంతో	25-00
12.	శ్రీలక్ష్మీకుబేర వ్రతం (ఫోటో యంత్రంతో)	25-00
13.	కనకమహాలక్ష్మీవ్రతం (కామేశ్వరీపాటతో)	25-00
14.	సంతోషీమాతా వ్రతం	25-00
15.	ఏడు శనివారాల వ్రతం	25-00
16.	సత్యనారాయణవ్రతం	25-00
17.	శ్రీ సువర్చలాహనుమద్దీక్ష	30-00
18.	శివదీక్ష	10-00
19.	కాత్యాయనీ వ్రతం	20-00
20.	సౌభాగ్య గౌరీవ్రతం	20-00
21.	తిరుప్పావై (ధనుర్మాసవ్రతం)	36-00
22.	స్త్రీల వ్రతకథలు	36-00
23.	స్త్రీలవ్రతకథలుస్థూలాక్షరి (నేదునూరిగంగాధరరావుగారి)	54-00
24.	పెళ్ళి పాటలు - స్త్రీలపాటలు (కామేశ్వరిపాటతో)	36-00
25.	సర్వదేవతా పూజావిధానం	25-00
26.	ఆరువ్రతాలు	30-00
27.	రాహుకాలంలోదుర్గాదేవీపూజా	10-00
28.	తులసి నిత్యపూజ, తులసీఉపయోగాలు	10-00
29.	శ్రీ చక్ర రహస్య విజ్ఞానమ్	36-00
30.	శ్రీచక్ర పూజావిధానం(పెద్దది)	36-00

31. లక్ష్మీ - గౌరీ నిత్యపూజ	10-00
32. శ్రీ సరస్వతీ నిత్యపూజ	10-00
33. శ్రీ దుర్గానిత్యపూజ	10-00
34. కాలభైరవ నిత్యపూజ	10-00
35. శివపూజ	10-00
36. వీరభద్ర పూజ	10-00
37. ఆంజనేయ నిత్యపూజ	10-00
38. నాగేంద్ర స్వామి పూజ	10-00
39. సుబ్రహ్మణ్య నిత్యపూజ	10-00
40. రామదేవుని కథ	10-00
41. శివదేవుని కథ	10-00
42. లక్ష్మీనరసింహపూజ	10-00
43. వేంకటేశ్వరపూజ	10-00
44. బ్రహ్మంగారి నిత్యపూజ	10-00
45. సూర్య నిత్యపూజ	10-00
46. నవగ్రహ నిత్యపూజ	10-00
47. రుక్మిణీ కల్యాణం	25-00
48. ఉమామహేశ్వర వ్రతం	36-00
49. శ్రీ కామేశ్వరీ వ్రతం	36-00
50. 16 సోమవారముల వ్రతము	25-00
51. పార్వతీకల్యాణం	25-00
52. సహస్రకమలవర్తి వ్రతము	25-00
53. పంచముఖ ఆంజనేయ పూజావిధానము	36-00
54. అష్టనాగపూజ	36-00
55. పూజలు ఎందుకుచేయాలి ?	36-00
56. ఏ దేవునికి ఏపుష్పాలతో పూజించాలి?	36-00
57. ఏ దేవునికి ఏప్రసాదం నైవేద్యం పెట్టాలి?	36-00
58. ఏదేవునికి ఏవిధముగాదీపారాధనచెయ్యాలి?	36-00
59. ఏదేవునికి ఎన్ని ప్రదక్షిణలుచేయాలి ?	36-00
60. హనుమద్ వ్రతం	36-00
61. పంచాయతన పూజ	63-00
62. 28 వ్రతములు	120-00
63. కలశపూజలు (9ఒకేసారి)	150-00
64. కలశపూజలు (విడివిడిగా) (ప్రింటులో)	....
65. హ్రీంకార మహాయజ్ఞం (ప్రింటులో)	....
66. గోమాత	40-00



స్తోత్రాలు సహస్రనామములు

1.	శ్రీ లలితా విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు పురాణపండ రాధాకృష్ణమూర్తిగారి సంకలనం	45-00
2.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు (హిందీ) ,,	50-00
3.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు (ఇంగ్లీషు) ,,	50-00
4.	స్థూలాక్షరిలలితావిష్ణుసహస్రనామస్తోత్రములు(పత్రికసైజ్)	99-00
5.	లలితావిష్ణు (కేస్ బైండ్) 1/8 డెమ్మి	63-00
6.	స్థూలాక్షరీ లలితావిష్ణు (క్రౌన్‌సైజు)కేస్‌బైండ్	108-00
7.	సర్వదేవతా స్తోత్రమంజరి	120-00
8.	సకలదేవతా అష్టోత్తరశతనామావళిః (63)	24-00
9.	విష్ణుసహస్రనామస్తోత్రమ్ (క్రౌన్)	25-00
10.	లలితా సహస్రనామ స్తోత్రమ్ (క్రౌన్)	36-00
11.	లలితా సహస్రనామములు	24-00
12.	లక్ష్మీ సహస్రనామములు	24-00
13.	దుర్గా సహస్రనామములు	24-00
14.	ఆంజనేయ సహస్రనామములు	24-00
15.	శివ సహస్రనామములు	24-00
16.	విష్ణు సహస్రనామములు	24-00
17.	గణపతి సహస్రనామములు	24-00
18.	సుబ్రహ్మణ్య సహస్రనామములు	24-00
19.	గాయత్రి సహస్రనామములు	24-00
20.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు	24-00
21.	శ్రీరామా సహస్రనామములు	24-00
22.	సరస్వతి సహస్రనామములు	24-00
23.	సూర్యసహస్రనామములు & ఆదిత్యహృదయం	24-00
24.	శ్రీవేంకటేశ్వరసహస్రనామములు	24-00
25.	మణిద్వీపవర్ణన (పెద్దది)	24-00
26.	సంధ్యావందనం	24-00
27.	మంత్రపుష్పమ్	....
28.	త్రిభాషా హనుమాన్‌చాలీసా	15-00
29.	హనుమాన్ చాలీసా	10-00
30.	మణిద్వీపవర్ణన (పాకెట్)	10-00
31.	ఆరు చాలీసాలు	10-00
32.	శివారాధన (శివస్తోత్రాలు)	10-00
33.	వేంకటేశ్వర సుప్రభాతం (పాకెట్)	10-00
34.	ఆరుదండకాలు	5-00
35.	వేంకటేశ్వర గోవిందనామములు	5-00

36. అష్టలక్ష్మీ స్తోత్రమ్ కనకధారాస్తోత్రమ్	10-00
37. దేవీఖడ్గమాలాస్తోత్రమ్ (మహిషాసురమర్దనీస్తోత్రంతో)	10-00
38. సుందరకాండ (పాకెట్)	10-00
39. భగవద్గీత మూలం	27-00
40. రామరక్షాస్తోత్రమ్	15-00
41. స్తోత్ర రత్నావళి	36-00
42. పురాణపండ లలితా-విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్(మినీ)	10-00
43. పురాణపండ లలితాసహస్రనామస్తోత్రమ్(మినీ)	10-00
44. పురాణపండ విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్	10-00
45. పురాణపండ ఆదిత్య హృదయం	10-00
46. మంత్రపుష్పం (మినీ)	10-00
47. శివానందలహరి-సౌందర్యలహరి	36-00
48. కుజదోషం	10-00
49. కాలసర్ప దోషం	10-00
50. మీ అప్పులు తీరాలా?	10-00
51. దృష్టిదోషాలు నివారణ	10-00
52. పంచసూక్తములు	10-00
53. సంధ్యావందనం	10-00
54. రుద్రనమకమ్-చమకమ్	10-00
55. గాయత్రీమంత్రాలు	10-00
56. హయగ్రీవ స్తోత్రమాల	10-00
57. దక్షిణామూర్తి స్తోత్రమాల	10-00
58. ద్వాదశ జ్యోతిర్లింగాలు - పంచారామాలతో	10-00
59. శ్రీసూక్తం పురుష సూక్తం	10-00
60. నవగ్రహస్తోత్రమాల	36-00
61. మహాన్యాసమ్	36-00
62. సుందరకాండ గానామృతం	36-00
63. గోమాతపూజావిధానము	10-00
64. ఆనందసిద్ధి - 1 శ్రీదేవీ స్తోత్రమాల	108-00
65. ఆనందసిద్ధి - 2 ఏ సమస్యకు ఏ స్తోత్రమ్ పారాయణచేయాలి	108-00
66. ఆనందసిద్ధి-3 మానసదేవీ స్తోత్రమాల	108-00
67. శ్రీ కాలభైరవ రక్షా కవచమ్	63-00
68. అర్చన	40-00
69. నిత్యదేవతార్చన	40-00
70. సర్వదేవతా స్తోత్ర నిధి	99-00
71. శ్రీచక్ర నవవరణార్చన	63-00
72. చండీ సప్తశతి పారాయణ క్రమం	99-00
73. శ్రీదేవి స్తోత్ర రత్నావళి 32 దేవి స్తోత్రాలకు తాత్పర్యంతో	99-00
74. వనదుర్గా మంత్రానుష్ఠాన క్రమమ్	63-00
75. శ్రీ కాలభైరవ వ్రతము	63-00



శ్రీ సాయి దత్త గ్రంథములు

1.	శ్రీ సాయిబాబా సచ్చరిత్ర	120-00
2.	సంపూర్ణ శ్రీ గురు చరిత్ర	120-00
3.	శ్రీ సాయిఆరాధన-షిర్డివైభవం	120-00
4.	శ్రీ సాయిబాబా జీవిత చరిత్ర (క్రౌన్)	63-00
5.	శ్రీ గురుచరిత్ర (క్రౌన్)	63-00
6.	నవనాథ చరిత్ర	99-00
7.	శ్రీసాయిచరిత్ర (భైండు) ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం	63-00
8.	శ్రీగురుచరిత్ర (భైండు) ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం	63-00
9.	సత్యదత్తవ్రతం దత్తాత్రేయపూజాకల్పం,సహస్రంతో	30-00
10.	అనఘాదేవీ వ్రతం	30-00
11.	భక్తుల ప్రశ్నలకు బాబా జవాబులు	30-00
12.	శ్రీ సాయిపూజాకల్పం (సహస్రంతో)	25-00
13.	శ్రీ సాయిభజనమాల	20-00
14.	శ్రీ సాయి భజన్స్	20-00
15.	శ్రీ సాయిభక్తి గీతాలు	20-00
16.	శిరిడిహారతులు (భావంతో)	20-00
17.	"శ్రీసాయి"కోటి	27-00
18.	"శ్రీసాయిరామ్"కోటి	20-00
19.	శ్రీ సాయినాథ స్తోత్రమంజరి	10-00
20.	శ్రీ సాయివేయినామాలు	8-00
21.	శ్రీ సాయి హారతులు (పాకెట్)	15-00
22.	శ్రీ సాయి స్తవనమంజరి	10-00
23.	హిందీ శ్రీ సాయి హారతులు	15-00
24.	శని సింగణాపూర్ క్షేత్రమాహాత్మ్యం	63-00
25.	ఇంగ్లీషు శ్రీ సాయిహారతులు	15-00
26.	షిరిడి దర్శనం-శ్రీసాయి వైభవం	99-00
27.	సాయిసత్యవ్రతం	30-00
28.	సాయి అనుగ్రహమ్	120-00
29.	నవగురువారాల వ్రతకల్పము	15-00
30.	శ్రీదత్తలీలామృతము	99-00
31.	హృదయంలో సాయి	15-00
32.	శ్రీషిరిడీసాయి లీలామృతం(శ్రీసచ్చరిత్ర)	120-00
33.	గజాననమహరాజ్ చరిత్ర	99-00



జ్యోతిషాలు

1. 'కాలచక్రం' గంటలపంచాంగం (గార్గేయ)	72.00
2. గ్రహభూమి పంచాంగము (గార్గేయ)	108.00
3. ఆనందసిద్ధి పంచాంగం (వై.వి.శాస్త్రి)	63.00
4. ములుగు వారి రాశిఫలితాలు (12రాశులువారికి)	45.00
5. ములుగు వారి రాశిఫలితాలు విడివిడిగాఒక్కొక్కటి	12.00
6. కాలచక్రంజ్యోతిషక్యాలండర్	30.00
7. గ్రహబలం క్యాలండర్ (శ్రీనివాసగార్గేయ-భక్తిటివి)	30.00
8. శుభమస్తు (పిడపర్తి) క్యాలండర్	30.00
9. సాదా క్యాలండర్	5.00
10. పాకెట్ క్యాలండర్	15.00
11. తాజకనీలకంఠీయమ్	100-00
12. కేరళ జ్యోతిష రహస్యాలు	180-00
13. జ్యోతిష బ్రహ్మ రహస్యాలు	180-00
14. మానసాగరి జాతకపద్ధతి	180-00
15. వరాహమిహిర జాతకపద్ధతి	180-00
16. వధూవర వివాహమైత్రిద్వాదశకూటములు	99-00
17. సింపుల్ రెమిడీస్	180-00
18. శంభు హోరప్రకాశిక	250-00
19. పూర్వ పరాశరి	100-00
20. పరాశర జ్యోతిషవిజ్ఞాన సర్వస్వం	200-00
21. ప్రశ్న సింధు	99-00
22. నక్షత్ర విశేష ఫలితాలు	63-00
23. సూర్యసిద్ధాంతపంచాంగగణితంచేయడంఎలా?	180-00
24. దృక్సిద్ధాంతపంచాంగగణితం చేయడంఎలా?	180-00
25. ఆయుర్దాయ నిర్ణయం	63-00
26. జాతక గణిత ప్రవేశిక	63-00
27. జ్యోతిషమర్మబోధిని	63-00
28. జ్యోతిష ప్రశ్నోత్తరమాల	63-00
29. ముహూర్తం నిర్ణయించడంఎలా?	63-00
30. జాతక మకరందం	63-00
31. జ్యోతిష సరస్వతి	63-00
32. మీజననకాల విశేషాలు	63-00
33. ముహూర్త విజ్ఞాన భాస్కరం	63-00
34. జ్యోతిష స్వయంబోధిని	63-00
35. శుభముహూర్త శిరోమణి	63-00
36. నక్షత్ర ఫలమంజరి	36-00
37. పంచాంగం చూసే విధానం	36-00
38. సర్వార్థ జ్యోతిషం	36-00
39. ప్రాథమిక జ్యోతిషం	36-00
40. నవరత్నములు శుభయోగములు	36-00

41. శుభశకునాలు	30-00
42. హస్తరేఖాఫలితాలు	36-00
43. సంఖ్యల్లో భవిష్యత్	36-00
44. ముహూర్త దీపిక	99-00
45. పుట్టుమచ్చలు ఫలితాలు	30-00
46. కలలు ఫలితాలు	30-00
47. జాతక చక్రం వేయడం ఎలా?	36-00
48. మానసాగరి (ప్రాచీనజ్యోతిషగ్రంథం) -పుచ్చాశ్రీనివాసరావు	250-00
49. జ్యోతిషశాస్త్ర చిట్కాలు	120-00
50. గుప్తా శతాబ్ది పంచాంగం (1940-2050)	999-00
51. ప్రశ్నచండేశ్వరమ్	63-00
52. ద్వాదశభావ ఫలచంద్రిక	250-00
53. జ్యోతిష శతయోగరత్నావళి (నూరుయోగాలఫలితాలు)	120-00
54. అంగసాముద్రికం	36-00
55. హస్త సాముద్రికం	63-00
56. లాల్ కితాబ్	99-00
57. శకునశాస్త్రం	63-00
58. ఆధునికప్రశ్నశాస్త్రం	120-00
59. పరాశరజ్యోతిష ప్రశ్నజ్యోతిషం	180-00
60. అష్టకవర్గు (కొండపల్లి)	63-00
61. బృహత్‌జాతకం (ప్రాచీనప్రతికిపునర్ముద్రణ)	250-00
62. లగ్నరత్నాకరం	63-00
63. షట్పంచాశిక	120-00
64. 40 రోజుల్లో జ్యోతిషంనేర్చుకొనండి	270-00
65. 40 రోజుల్లో సాముద్రికంనేర్చుకొనండి	180-00
66. 40 రోజుల్లో సంఖ్యాశాస్త్రం	180-00
67. 40 రోజుల్లో నక్షత్ర (నాడీ) ఫలితములు	270-00
68. 40 రోజుల్లో వైద్యజ్యోతిషం నేర్చుకోండి	250-00
69. మీ పుట్టినతేదీ అద్భుతరహస్యాలు (సాయిగణపతిరెడ్డి)	270-00
70. కె.పి.జ్యోతిషం (పరిచయం)	63-00
71. ముహూర్తచింతామణి	99-00
72. సూర్యచంద్ర గ్రహణములు	63-00
73. ప్రసిద్ధవ్యక్తుల జాతకాలు (వేరేకొండప్ప)	180-00
74. అదృష్టరెమెడీస్	144-00
75. గ్రహసంచార ఫలనిర్ణయదీపిక	63-00
76. జ్యోతిష రెమిడీస్	300-00
77. జాతకమార్తాండం పాతప్రతికి యథాతథం (కొండపల్లి)	250-00
78. జ్యోతిషవిద్యాప్రకాశిక పాతప్రతికి యథాతథం (కొండపల్లి)	250-00
79. నాడీజ్యోతిషం	63-00
80. నక్షత్రపారిజాతం (గోరసవీరభద్రాచార్య)	63-00

81. లగ్నపారిజాతం (గోరసవీరభద్రాచార్య)	63-00
82. గౌతమసంహిత	63-00
83. హోరరత్నమాల	63-00
84. జాతకఫల మణిమంజరి	200-00
85. పుష్కర పంచాంగం (2013-14నుండి 2024-25)	560-00
86. దశాభుక్తిఫల నిర్ణయం	250-00
87. వింత జోష్యములు	63-00
88. షోడశవర్గులు	200-00
89. రవిగ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
90. చంద్ర గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
91. కుజ గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
92. బుధ గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
93. గురు గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
94. శుక్ర గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
95. శని గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
96. రాహు & కేతు గ్రహముల సమస్త ప్రభావములు	99-00
97. ఆధునిక గ్రహములు-ఉపగ్రహములు సమస్త ప్రభావములు	99-00
98. ముహూర్తమార్తాండం	63-00
99. లఘుజాతకం	63-00
100. జాతకాలంకారము	63-00
101. మేషలగ్న ఫలితములు	99-00
102. వృషభ లగ్న ఫలితములు	99-00
103. మిధున లగ్న ఫలితములు	99-00
104. కర్కాటక లగ్న ఫలితములు	99-00
105. సింహలగ్న ఫలితములు	99-00
106. కన్యలగ్న ఫలితములు	99-00
107. తుల లగ్న ఫలితములు	99-00
108. వృశ్చిక లగ్న ఫలితములు	99-00
109. ధనుస్సు లగ్న ఫలితములు	99-00
110. మకర లగ్న ఫలితములు	99-00
111. కుంభ లగ్న ఫలితములు	99-00
112. మీన లగ్న ఫలితములు	99-00
113. నారద సంహిత	200-00
114. పంచాంగపీఠికలేఖకాగణితం	250-00
115. తారాబలం - చంద్రబలం (వేరే కొండప్ప)	99-00
116. సులభలగ్న సాధన (చిత్రాలగురుమూర్తిగుప్తా)	200-00
117. రాహు కేతువుల యోగము	99-00
118. ఛాయాగ్రహములు	99-00
119. జ్యోతిషవిజ్ఞాన దీపిక	63-00

బి.వి.రామన్ గారి గ్రంథములు

120. జ్యోతిష విద్యారంభం	50-00
121 గ్రహభావ బలములు	50-00
122. కాలచక్రదశ	50-00
123. అనుభవ ప్రశ్నాజ్యోతిషం	50-00
124. జ్యోతిషశాస్త్రంలో వాతావరణ భూకంపాలు	50-00
125. పురోగామి జాతకం	50-00
126. భావార్థరత్నాకరం	75-00
127. భారతీయజ్యోతిష సర్వస్వం	75-00
128. అష్టకవర్గ పద్ధతిః	75-00
129. జ్యోతిషశాస్త్రంలో సందేహాలు,సమాధానాలు	75-00
130. ప్రశ్నతంత్ర	75-00
131. ముహూర్తం	75-00
132. విశిష్ట జాతకములు	125-00
133. భారతీయఫలితజ్యోతిషం	125-00
134. 300 ముఖ్యమైన యోగములు	125-00
135. జాతకంపరిశీలించడంఎలా ?	300-00

రాష్ట్రపతి అవార్డుగ్రహీత, మహామహోపాధ్యాయ, వాచస్పతి శ్రీ మధురకృష్ణమూర్తిగారి గ్రంథములు

136. బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-1	200-00
137. బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-2	200-00
138. బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-3	200-00
139. బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-4	200-00
140. భావార్థరత్నాకరము	100-00
141. ముహూర్త చింతామణి	100-00
142. ముహుర్త చింతామణి-పార్టు2	200-00
143. స్వప్న శాస్త్రము	36-00
144. శతయోగమంజరి	50-00
145. వ్రతనిర్ణయకల్పవల్లి	250-00
146. దైవజ్ఞవల్లభం	75-00
147. వసంతరాజశకునమ్ (బృహత్శకునశాస్త్రం)	250-00
148. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-1	100-00
149. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-2	200-00
150. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-3	100-00
151. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-4	200-00
152. అనుభవసులభవాస్తు - 1	50-00
153. అనుభవసులభవాస్తు - 2	100-00
154. పంచాంగ వివేకము	99-00
155. వశిష్ఠ సంహిత	360-00
156. పంచపక్షి శాస్త్రం (కేస్‌బైండ్)	200-00



వాస్తులు

1. 40 రోజుల్లో "వాస్తువిద్య" నేర్చుకొనండి	180-00
2. వాస్తుశాస్త్ర రహస్యములు	200-00
3. వాస్తునుబట్టి మీ ఇల్లు	63-00
4. మీరూ మీ వాస్తు	63-00
5. గృహవాస్తు చిట్కాలు	63-00
6. వాస్తు పూజ	63-00
7. వాస్తు సూత్రములు	63-00
8. వాస్తుశాస్త్ర రహస్యాలు	63-00
9. గృహవాస్తు వర్గులు	99-00
10. విశ్వకర్మవాస్తు శాస్త్రరీత్యా మీ ఇంటి ప్లానులు	63-00
11. విశ్వకర్మ వాస్తుశాస్త్రరీత్యా మీఇండ్లఆయములు	99-00
12. విశ్వకర్మ వాస్తు శాస్త్రం(చిత్రాలగురుమూర్తిగుప్తా)	180-00
13. ఆధునిక గృహవాస్తు	99-00
14. శుభవాస్తు	270-00
15. వాస్తుయంత్ర రత్నావళి	120-00
16. వాస్తుశాస్త్రం	120-00
17. హౌస్ ప్లాన్స్	63-00
18. గృహనిర్మాణ వాస్తు	63-00
19. వాస్తు రెమెడీస్	63-00
20. గృహవాస్తు దర్పణం	63-00
21. జ్యోతిష-గృహవాస్తుచంద్రిక	200-00
22. వాస్తురత్నాకరం (కొండపల్లి)	63-00
23. వాస్తుశిరోమణి ,,	120-00
24. వాస్తుసంగ్రహమ్ ,,	63-00
25. పంచవాస్తు పారిజాతం ,,	120-00
26. వాస్తుడిండిమమ్ ,,	63-00
27. వాస్తుదుందిభి ,,	120-00
28. విశ్వకర్మవాస్తుప్రకాశిక (కేస్‌బైండ్)	250-00
29. కృష్ణవాస్తుశాస్త్రము	63-00
30. జలవాస్తు,శల్యవాస్తు (దంతూరిపండరీనాథ్)	99-00
31. మయవాస్తు (గోరసవీరభద్రాచార్య)	120-00
32. వాస్తు జ్యోతి	63-00
33. మన ఇల్లు-మనవాస్తు	99-00
34. వాస్తవ వాస్తుపూజావిధానము	108-00
35. వాస్తు దర్పణం	120-00



మంత్రశాస్త్రాలు



1. మంత్రసాధన	63-00
2. తంత్రజాలం	63-00
3. మంత్రశక్తి	63-00
4. దత్తాత్రేయ తంత్రవిద్య	63-00
5. దత్తాత్రేయ మూలికాతంత్రమ్	63-00
6. తాంత్రిక పంచాంగం	63-00
7. యక్షిణీ తంత్రం	63-00
8. మంత్రానుష్ఠాన చంద్రిక	63-00
9. సర్వదేవతా మంత్రకవచములు	63-00
10. మంత్రాక్షరాలరహస్యం (బీజాక్షరనిఘంటువు)	63-00
11. సర్వదేవతా మంత్రరత్నావళి	63-00
12. సదాచార దీపిక	63-00
13. యోగినీ-వామకేశ్వరతంత్రం	63-00
14. ప్రపంచసారతంత్రం	63-00
15. బదనిక తంత్రమ్	63-00
16. ఉచ్ఛిష్ట గణపతి తంత్రమ్	63-00
17. గుప్త సాధన తంత్రం	63-00
18. గంధర్వ తంత్రమ్	63-00
19. సౌందర్యలహరి (మంత్రయంత్రరత్నావళి)	63-00
20. యంత్ర మంత్ర తంత్ర	63-00
21. పాశుపత తంత్రం	99-00
22. పంచదశ మహాఖడ్గ తంత్రం	99-00
23. రుద్రాష్టాధ్యాయః	99-00
24. మంత్రసిద్ధి	120-00
25. పరశురామతంత్రమ్	108-00
26. శ్రీలలితావిలోమ పంచదశీ	108-00
27. శ్రీ గురు తంత్రం	108-00
28. గాయత్రీ తంత్రమ్	108-00
29. మహాశక్తి మంత్ర తంత్ర రహస్యాలు	150-00
30. శ్రీ దుర్గ తంత్రమ్	200-00
31. మహామృత్యుంజయఅమృతపాశుపతమ్	200-00
32. సర్ప (నాగ)తంత్రం	250-00
33. హవన తంత్రం	250-00
34. షోడశనిత్యతంత్రం	250-00
35. శాక్తేయతంత్రం	250-00

36. రుద్రయామళతంత్రం	250-00
37. లక్ష్మీప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
38. హిరణ్యశూలినీ తంత్రమ్	250-00
39. మాయాప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
40. శ్రీ విశ్వరూప ప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
41. స్వర్ణాకర్షణభైరవతంత్రం	250-00
42. కాశీవిశాలాక్షి తంత్రం	250-00
43. శాంతితంత్రమ్	250-00
44. యంత్రసిద్ధి	360-00
45. శ్రీ లక్ష్మీ తంత్రమ్	360-00
46. మంత్రమహోదధి (స్త్రీదేవతాకల్పమ్)	360-00
47. మంత్రమహోదధి (పురుషదేవతాకల్పమ్)	360-00
48. మంత్రశాస్త్రం (గ్రంథము)	360-00
49. ప్రత్యంగిరాకృత్యాతంత్రం	360-00
50. కామధేనువు తంత్రం	360-00
51. శూలినీదుర్గాతంత్రం	360-00
52. శ్రీవిద్య రహస్యం	290-00
53. కులార్ణవ తంత్రమ్	150-00
54. ఆచార్య సిద్ధ నాగార్జునతంత్రం (ఒరిజనల్)	390-00
55. సిద్ధమూలిక రహస్యం (మంత్ర,యంత్రసహితం)	63-00



గ్రంథాలు - ఆరాధనలు

1. భగవద్గీత శ్లోక తాత్పర్య సహితం	54-00
2. భగవద్గీత (వచనం)	99-00
3. భగవద్గీత శ్లోకతాత్పర్యం-కేసుబైండింగ్	72-00
2. గణేశ ఆరాధన 1	99-00
3. గణేశోపాసన 2	99-00
4. నవగ్రహవైభవం	99-00
5. నవగ్రహ రెమెడీస్	99-00
6. నవగ్రహ వేదం	99-00
7. శనిగ్రహారాధన	99-00
8. ఆదిత్యారాధన	99-00
9. సుబ్రహ్మణ్యారాధన	99-00
10. శ్రీ శివ ఆరాధన	99-00
11. లక్ష్మీ ఆరాధన	99-00
12. హనుమదారాధన	99-00
13. లలితారాధన	99-00

14.	శ్రీ చక్రారాధన	99-00
15.	గాయత్రీ ఆరాధన	99-00
16.	వీరభద్రారాధన	99-00
17.	కుజగ్రహారాధన	99-00
18.	భైరవారాధన	99-00
19.	దైవారాధన	99-00
20.	గీతారాధన (భగవద్గీత శ్లోకతాత్పర్యసహిత)	99-00
21.	శ్రీవేంకటేశ్వరాధన	99-00
22.	హయగ్రీవారాధన	99-00
23.	లక్ష్మీనరసింహారాధన	99-00
24.	శ్రీ బాలాత్రిపురసుందరీ స్తోత్ర కదంబం	99-00
25.	దేవీ లీలామృతం	99-00
26.	పురాణపండ సుందరకాండ వచనం	99-00
27.	పురాణపండ రామాయణం	99-00
28.	పురాణపండ భారతం	99-00
29.	పురాణపండ భాగవతం	99-00
30.	(సూరి) వాల్మీకి రామాయణం	99-00
31.	కాలసర్ప యోగం	99-00
32.	నిత్య జీవితములో రుద్రాక్షలు	99-00
33.	నిత్య జీవితములో నవరత్నాలు	99-00
34.	వేదసూక్తములు	99-00
35.	వేమన పద్యసారామృతం	99-00
36.	పండగలు పర్వదినాలు	99-00
37.	సూక్తిరత్నాలు	99-00
38.	హనుమచ్చరిత్ర	99-00
39.	నవగ్రహ దర్శనమ్	99-00
40.	నిత్యజీవితంలో నవగ్రహాలు	99-00
41.	సాలగ్రామములు	99-00
42.	గురుశుక్ర ప్రభావము చంద్రకళానాడీ	99-00
43.	శనిగ్రహరెమిడీస్	99-00
44.	జాతకసుధాసారము-జాతకమోక్షప్రదాయిని	99-00
45.	వివాహజ్యోతిషమంజరి-మ్యారేజ్‌మ్యాచింగ్‌గైడ్ (సాయిగణపతిరెడ్డి)	99-00
46.	మీపుట్టినతేదీనిబట్టి మీజీవితరహస్యాలు (న్యూమరాలజీ లైఫ్‌గైడ్) ,,	99-00
47.	మీఅదృష్టానికి (పేరు) నేమ్‌కరక్షన్ ,,	99-00
48.	న్యూమరాలజీ రెమిడీస్	99-00
49.	మూకపంచశతీ	99-00
50.	శ్రీరామకర్ణామృతం	99-00
51.	రహస్యకుక్కుటశాస్త్రం	300-00
52.	ఉపాసన విధానం	99-00
53.	పంచమవేదం మహాభారతం	99-00

54. దేవుళ్ళు డాట్ కామ్	99-00
55. గణపతిభాష్యం	99-00
56. యజుర్వేద ఉపనయనవివాహప్రయోగమంజరి	99-00
57. నవయోగులు	99-00
58. ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోనిదర్శించవలసిన ప్రముఖదర్గాలు	99-00
59. సకలదేవతాఅష్టోత్తరాలు(పెద్దది)-(180అష్టోత్తరశతనామావళులతో)	99-00
60. సకలదేవతా అష్టోత్తరశతనామావళులు (కేస్‌బైండింగ్)	216-00
61. సకలదేవతా సహస్రనామములు	99-00
62. ఆధ్యాత్మిక సూక్తి నిధి	99-00
63. బ్రాహ్మణులు గోత్రాలు,ప్రవరలు	99-00
64. సర్వదేవతాస్వరూపుడు శ్రీ వేంకటేశ్వరుడు	99-00
65. శ్రీ లక్ష్మీసన్నిధి	99-00
66. శ్రీలక్ష్మీగణపతి హోమకల్పం	99-00
67. మార్షల్‌ఆర్ట్స్ (కరాటే,కుంగ్‌ఫూనేర్చుకోండి)	99-00
68. మ్యాజిక్‌గైడ్	99-00
69. చదరంగం	99-00
70. పంచముఖ హనుమత్ వైభవం	63-00
71. గరుడపురాణం	40-00
72. మాఘపురాణం	36-00
73. శివపురాణం	36-00
74. వైశాఖపురాణం	36-00
75. కార్తీక పురాణం	36-00
76. కార్తీక పురాణం (చిన్నది)	25-00
77. సర్వకార్యసిద్ధికి రామాయణపారాయణ	63-00
78. పెద్దబాలశిక్ష	50-00
79. గాయత్రీ మహిమ	36-00
80. వృక్షదేవతలు	63-00
81. యాజుష స్మార్త సంస్కార చంద్రిక	200-00
82. సనాతనవైదిక బ్రాహ్మణస్మార్తాగమకల్పమ్	150-00
83. చతుర్వేదములు	120-00
84. నవగ్రహారాధన	120-00
85. తాళపత్ర సమాహార గోపురం	120-00
86. మనుధర్మ శాస్త్రం (వచనంలో...) (కేస్‌బైండు)	250-00
87. మానవధర్మములు	120-00
88. వేదమంత్ర సంహిత	120-00
89. సహస్రలింగార్చన	120-00
90. శ్రీ శివగీత	120-00
91. ద్వాదశఉపనిషత్తులు	120-00
92. పురాణపండవారి సౌందర్యలహరి (కేస్‌బైండ్)	250-00
(శ్లోకతాత్పర్యసహిత విపులవ్యాఖ్యతో) సాదా	120-00
93. బృహత్ శివ స్తోత్ర రత్నాకరము	200-00
94. బృహత్ దేవీ స్తోత్రరత్నాకరము	200-00
95. బృహత్ విష్ణు స్తోత్రరత్నాకరము	200-00

96. కేదారనాథ్ బదరీనాథ్ యాత్రాగైడు	63-00
97. దక్షిణావృత శంఖములు	63-00
98. 108 దివ్యదేశాల విష్ణుక్షేత్రదర్శని	36-00
99. ధర్మసింధువు(కేస్‌బైండింగ్)	270-00
100. భారతీయ శైవక్షేత్రయాత్రాదర్శిని	99-00
101. చిలుకూరి బాలాజీచరిత్ర	36-00
102. భగవత్‌స్తుతి	63-00
103. సూర్యోపాసన	36-00
104. కాశీఖండం	250-00
105. దేవీభాగవతం	360-00
106. శ్రీ ఆంజనేయం	216-00
107. ధర్మసందేహాలు	216-00
108. ఆధ్యాత్మిక దైవిక వస్తువులు	250-00
109. రామాయణం	600-00
110. పోతన భాగవతం	900-00
111. శివమంత్రములు	63-00



వైద్య గ్రంథాలు

1. ఆహారం ఆరోగ్యం	36-00
2. మూలికావైద్య చిట్కాలు	36-00
3. ఆయుర్వేద వైద్య చిట్కాలు	30-00
4. గృహవైద్య రహస్యాలు	36-00
5. గృహవైద్యసారం	36-00
6. హోమియోవైద్యం (ద్వాదశలవణచికిత్స)	63-00
7. ప్రకృతివైద్యం	36-00
8. ఆహారం-వైద్యం	99-00
9. సంపూర్ణ ఆయుర్వేద-చిట్కా వైద్యం	99-00
10. ఆయుర్వేదమ్	36-00
11. ఆయుర్వేద మూలికావైద్యదీపిక	99-00
12. దుంపకూరలు, ఆకుకూరలు, కాయగూరలు (వాడకం - ఉపయోగాలు)	99-00
13. ఏకమూలికావైద్యం	99-00
14. అష్టాంగ హృదయం (4భాగాలు)	1200-00
15. రహస్యసిద్ధయోగవైద్యసారమ్	99-00
16. ప్రాథమిక హోమియోవైద్యం	99-00
17. ఒబెసిటీ	99-00
18. హెల్త్‌గైడ్	99-00
19. ఆయుర్వేదం-జీవనవేదం	99-00
20. ఫుడ్‌థెరపి	63-00

21. న్యాచురల్‌థెరపి	99-00
22. సంపూర్ణఆరోగ్యానికి 20సూ॥	63-00
23. కీళ్ళనొప్పులు మీ సమస్యలైతే...	99-00
24. యోగామంత్ర	63-00
25. యోగా మండే టు సండే	63-00
26. హెర్బల్ మెడిసిన్-హెల్త్‌టుడే	99-00
27. హెల్త్‌ఫైల్	108-00
28. వస్తుగుణపాఠం	250-00
29. రసాయన వాజీకరణ తంత్రం	150-00
30. వస్తుగుణ మకరందం	400-00
31. నాటువైద్యం -(కేస్‌బైండ్)	360-00
32. నాటువైద్యం (చిన్నది)	99-00
33. ప్రాణాయామము-యోగ	63-00



అయ్యప్ప - భవానీ రకాలు

1. శ్రీ అయ్యప్ప లీలామృతం	30-00
2. శ్రీ అయ్యప్ప భజనపాటలు	63-00
3. శ్రీ అయ్యప్ప పూజాకల్పం	20-00
4. శ్రీ అయ్యప్ప భక్తి గీతాలు	20-00
5. హారతిగైకొనుమా	40-00
6. శ్రీ అయ్యప్ప దీక్ష F	10-00
7. శ్రీ అయ్యప్ప భజనమాల F	10-00
8. శ్రీ అయ్యప్ప నిత్యపూజ P	10-00
9. శ్రీ అయ్యప్ప నిత్యనియమావళి P	10-00
10. భవానీదీక్ష (శ్రీ భవానీ లీలామృతం)	36-00
11. దేవీలీలామృతం	99-00
12. శ్రీ దేవీ పూజాకల్పం	20-00
13. దేవీ భక్తిగీతాలు	20-00
14. భవానీదీక్ష P	10-00
15. దేవీ భక్తిమాల F	10-00
16. శ్రీ అయ్యప్ప భజనావళి	120-00
17. అయ్యప్పపూజావిధి (జేసుదాసుసాంగ్స్‌తో)	24-00



భజనలు – కీర్తనలు

1.	అన్నమయ్య కీర్తనలు	20-00
2.	శ్రీరామదాసు కీర్తనలు	20-00
3.	సర్వదేవతా మంగళహారతులు	20-00
4.	వసుంధర మంగళ హారతులు	25-00
5.	సౌభాగ్య దేవతా మంగళహారతులు	36-00
6.	సర్వదేవతా భజనలు	36-00
7.	చిట్టి పొట్టి పాటలు	10-00
8.	జాతీయ గీతాలు	10-00
9.	దేశభక్తి గీతాలు	36-00
10.	పండుగలు-పుణ్యక్షేత్రాలు భక్తిగీతాలు	36-00
11.	గొబ్బిళ్ళపాటలు.లాలిపాటలు.కోలాటపాటలు	36-00
12.	అన్నమయ్య సంకీర్తనలు	99-00
13.	పెళ్ళిపాటలు-స్త్రీలపాటలు	36-00
14.	భక్తానంద భజనకీర్తనలు(ఓల్డ్‌సినీస్టైల్)	36-00
15.	సర్వదేవతాభక్తిమణిమాల	36-00
16.	బతుకమ్మ ఉయ్యాల పాటలు	36-00
17.	అన్నమయ్య సంకీర్తనానిధి(1000కీర్తనలు)	270-00



హిట్ సాంగ్స్



1.	ఘంటసాల భక్తిగీతాలు-భగవద్గీత	36-00
2.	ఎస్.పి.బాలు భక్తిగీతాలు	36-00
3.	ఘంటసాల సుమధురగీతాలు	99-00
4.	పి. సుశీల సుమధురగీతాలు	99-00
5.	ఎస్.పి. బాలు సుమధురగీతాలు	99-00
6.	ఎస్.జానకి సుమధురగీతాలు	99-00
7.	వేటూరి సుందరరామమూర్తిహిట్స్	99-00
8.	సర్వదేవతా సినీభక్తిగీతాలు	99-00



స్త్రీలకు ఉపయుక్త పుస్తకములు

1.	శ్రీకాంతామణి వంటలు (వెజ్)	63-00
2.	శ్రీకాంతామణి వంటలు (నాన్‌వెజ్)	63-00
3.	శాకాహార వంటలు	30-00
4.	మాంసాహారవంటలు	30-00
5.	చిట్టిచిట్కాలు	30-00
6.	అందానికి చిట్కాలు	30-00
7.	పిల్లల పేర్లు (పెద్దది)	30-00
8.	పిల్లల పేర్లు (చిన్నది)	10-00
9.	లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ శారీబోర్డర్స్	36-00
10.	లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ డిజైన్స్	36-00
11.	చిన్నారులకు చిరుతిళ్ళు	30-00
12.	పసందైన ఫాస్ట్‌ఫుడ్ వంటలు	30-00
13.	పలావ్‌లు, ఫ్రైడ్ రైస్‌లు, వెరైటీరైస్‌లు	30-00
14.	వేపుళ్ళు-ఇగుర్లు	30-00
15.	బ్రేక్‌ఫాస్ట్ వంటలు	30-00
16.	పండుగలలో చేసుకొనే పిండివంటలు	30-00
17.	మైక్రోవోవెన్ వంటలు	99-00
18.	సర్వదేవతాభక్తిమాల	36-00
19.	పిల్లలపేర్లు (బాబు)	36-00
20.	పిల్లలపేర్లు (పాప)	36-00
21.	మోడ్రన్ మెహంది (గోరింటాకు డిజైన్స్)	36-00
22.	మోడ్రన్ పిల్లలపేర్లు	99-00
23.	నోరూరించే నాన్‌వెజ్‌వంటలు	99-00
24.	మోడ్రన్ టైలరింగ్ (లేడీస్ & జంట్స్)	99-00

వివిధ రకములు

ఎందరోమహానుభావులు	270-00
యోగాసనాలు	36-00
సూర్యనమస్కారములు	36-00
పొడుపు కథలు (చిన్నవి)	10-00

మావద్ద లభించు గ్రంథములు...మోహన్ పబ్లికేషన్స్, కోటగుమ్మం,రాజమహేంద్రవరం.

హిందీ-తెలుగు-స్వబోధిని	20-00
ఇంగ్లీషు-తెలుగు-స్వబోధిని	20-00
జనరల్ నాలెడ్జ్	20-00
నూరు ఎక్కాలు	10-00
1-100 టేబుల్ బుక్	10-00
1-100 టేబుల్‌బుక్ (క్రౌన్‌సైజు)	4-50
శ్రీరామకోటి	27-00
శ్రీశివకోటి	27-00
మేజిక్	30-00
అంకెలతో గారడీ	30-00
హృదయస్పందన (కవితలు)	30-00
వాత్స్యయన కామసూత్రాలు	36-00
ఎ.పి.టూరిస్ట్ గైడు	36-00
ఇంద్రజాల రహస్యాలు	30-00
మహేంద్రజాల రహస్యాలు	30-00
శరీరభాష (బాడీ లాంగ్వేజ్)	99-00
క్రియాయోగం	36-00
ఆనందంగా జీవిద్దాం	99-00
హరిశ్చంద్ర నాటకం	50-00
వాత్సాయనకామసూత్రాలు	99-00
పంచసాయకం	99-00
రతిరహస్యాలు	99-00
అనంగరంగం (కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్)	99-00
శృంగారకేళి (కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్)	99-00
గాయత్రీవిజ్ఞాన్	99-00
చింతామణి (నాటకం)	50-00
బాలనాగమ్మ	50-00
కాళహస్తి స్త్రీల వ్రతకథలు	36-00
కాళహస్తి రామాంజనేయ యుద్ధం(బదిరెడ్డి)	50-00
కాళహస్తి గోవింద నామాల భగవద్గీత	36-00
కాళహస్తి గృహవాస్తు చింతామణి	99-00
కాళహస్తి గృహవాస్తు మర్మాలు (బైండు)	63-00
రామరాయవాస్తుశాస్త్రం(ముద్రగడరామారావు)	90-00
ఎం.ఎస్.ఆర్.హనుమాన్‌చాలీసా	10-00
ఎం.ఎస్.ఆర్.సుందరకాండ	80-00
బ్రహ్మంగారిజీవితచరిత్ర (జవంగుల)	125-00
శ్రీ ఆదిశంకరాచార్య దివ్యచరితామృతం	40-00
కాశీరామేశ్వర మజిలీ కథలు	63-00
శ్రీలలితాసహస్రనామము(భాస్కరభాష్యం)	600-00

ప్రకృతిసిద్ధాంతములు-వేదవిజ్ఞానము-ఫలితజాతక సూత్రములు	595-00
ముదుండి విశ్వనాథరాజుగారి గ్రంథములు	
విశ్వకర్మ ప్రకాశము	80-00
ప్రాచీనవాస్తుశాస్త్రాలు-ఆధునికవాస్తుపరిశీలన ..	250-00
నారద సంహిత ..	150-00
వాస్తురాజవల్లభము-మూలానువాదము ..	60-00
మయమతము - వచనము ..	80-00
బృహత్సంహిత - వచనము ..	160-00
వాస్తువిజ్ఞానజ్యోతి	......
పురోహిత దర్శని (గోరసవీరభద్రాచార్య)	....
విశ్వకర్మవాస్తువిద్యారహస్యములు ..	....
వాస్తు విజ్ఞాన చంద్రిక ..	....
మహాదశా పారిజాతం ..	....
వాస్తు నారాయణీయం ..	120-00
యోగావళీఖండం ..	120-00
ముహూర్తసింధువు	150-00
సర్వార్థచంద్రిక (4భాగాలు)	1208-00
మీరే న్యూమరాలజిస్ట్ (దావూద్)	370-00
నిర్ణయసింధు (2భాగాలు)	590-00
సాయి... ..	45-00
శ్రీ దుర్గానందలహరి ..	200-00
ఆరతిసాయిబాబా ..	11-00
ప్రతిష్ఠకల్పః(సాగి నరసింహమూర్తి)	500-00
తాజుద్దీన్‌బాబా సచ్చరిత్ర	100-00



సుమారు 100 సం॥రాలు నాటి ప్రాచీన ప్రతులు (జిరాక్స్ ప్రింట్)

శ్రీరామ మంత్రానుష్ఠానము	300-00
శ్రీరామనవరాత్రోత్సవకల్పః	300-00
సీతారామ కథా సుధ అయోధ్యకాండ	200-00
సీతారామ కథా సుధ బాలకాండ	150-00
అరణ్యకాండ	100-00
శ్రాద్ధము ఎందుకు పెట్టాలి ? షోడశ సంస్కారములు	200-00
స్మార్త కాపర్ది కారికలు	200-00
నపుంసక సంజీవనము, వైద్య శిరోమణి	200-00
విషవైద్య చింతామణి	200-00
హేమాద్రి సూరిణా ప్రాయశ్చిత్తాధ్యాయః	300-00
సర్వమూలికా గుణరత్నాకరం	300-00
ఆపస్థంబీయ ధర్మసూత్రాలు	300-00
సర్వశాంతి దర్పణం - అపర ప్రయోగ దర్పణం	200-00

గణకరంజని	200-00
సంతాన దీపిక	200-00
తిథినిర్ణయ కాణ్డః	250-00
ముహూర్త దర్పణం	200-00
జ్యోతిష శాస్త్ర రత్నము (శ్రీపతిజాతక పద్ధతి)	250-00
లఘుతాచకము	200-00
శ్రీ వైఖనస పైతృమేదిక ప్రయోగః	300-00
స్మృతి రత్నాకరము (ధర్మశాస్త్రం)	400-00
జాతకామృతతసారం	300-00
జాతక బోధిని	300-00
సంగీత విద్యాదర్పణం	300-00
సంగీత సర్వార్థసారసంగ్రహం	300-00
ముహూర్త మార్తాండం(టీకతాత్పర్యం)	450-00
జాతకరహస్యం	200-00
రాజమార్తాండం	200-00
ఆయుర్దాయదీపిక	200-00
వైద్యామృతం	200-00
అనుపానమంజరీ	200-00
నవగ్రహశాంతి విధానం-ఉదకశాంతి విధిః	200-00
చికిత్సరత్నము	200-00
స్వరచింతామణి	200-00
ద్వాదశలోహ భస్మవిధానం	200-00
దైవజ్ఞయశో విభూషణం	200-00
అనుపాన రత్నకరము	200-00
కాలామృతము	250-00
దైవజ్ఞకర్ణామృతము	300-00
రసేంద్ర చింతామణి	300-00
రసరత్న సముచ్చయం	300-00
వస్తుగుణరత్నాకరము	300-00
హోరానుభవదర్పణము	360-00
విశ్వకర్మ ప్రకాశిక వాస్తుశాస్త్రము	250-00
స్త్రీజన కల్పవల్లి	450-00
సంగీత సర్వార్థ సంగ్రహం	300-00
సంగీత సుధాసంగ్రహము	250-00
అర్క ప్రకాశము	200-00
సంగీత మార్తాండము	200-00
సంగీత ప్రథమబోధిని	200-00
వైద్యకల్పతరువు	200-00
రసప్రదీపిక	250-00
గణకానందము	250-00

శ్రీ లలితాసహస్రనామావళిః-వివరణాత్మక భావంతో	200-00
నవచండీ వేదోక్త శ్రీ దేవీ పూజాకల్పం	200-00
శ్రీ గాయత్రీ అనుష్ఠాన తత్త్వప్రకాశిక	360-00
సంగీతమార్తాండము	250-00
సారావళి	360-00
భేషజకల్పము	200-00
గురుశిష్య ఆయుర్వేద వైద్యచింతామణి	360-00
జాతకమణి	200-00
సర్వశకున ప్రకాశిక	200-00
యాజుష ప్రయోగ చంద్రిక	250-00
శిక్షావల్లీ-ఆనందవల్లీ-భృగువల్లీ	300-00
వసంతరాజ శకునము	250-00
తొట్టి వైద్యం	450-00
జ్యోతిష సిద్ధాంత సంగ్రహము (పంచాంగ గణితం)	300-00
సహస్ర యోగప్రకాశిక	300-00
శ్రీవిద్యారహస్యం	290-00
మహర్షుల చరిత్ర 1,3 300+300	
వేంకట సోమయాజీయం అను ధర్మశాస్త్రకాండము	250-00
శ్రీఆంజనేయం	216-00
రాశితుల్యవత్సర ఫలితం	200-00
నాడి జ్యోతిష విశ్లేషణ	400-00
రహస్యకుక్కుటశస్త్రం	300-00
స్త్రీ ధర్మరత్న బాండాగారము	200-00
శైవోత్సవరత్నాకరం	300-00
యాజుషప్రయోగ చిన్తామణి	300-00
సుస్వర ఋగ్వేద ప్రయోగదర్శిని	300-00
ఆయుర్వేద వైద్య సంగ్రహం	300-00
వశిష్ఠ సంహిత	360-00
హోమియోపతి గృహవైద్యం	200-00
వ్రతచూడామణి	300-00
వైశ్యధర్మప్రకాశిక	300-00
ఆలయ నిత్యార్చన పద్ధతి	200-00
స్మృతిముక్తాఫలం	300-00
ఆపస్తంబయల్లాజీయమ్	300-00
జ్యోతిషశాస్త్రసంగ్రహము	200-00
కర్మవిపాకాఖ్యయం	360-00
ముహూర్త రత్నావళి	250-00
సుదివిలోచనం	300-00
ఉత్తర కాలామృతం	200-00
సర్వవిషయ సర్వస్వసంగ్రహం	200-00